丹尼尔·卡尼曼

《思考，快与慢》作者

纳西姆·塔勒布

《黑天鹅》与《反脆弱》作者

联袂力荐



# 设计幸福

# Happiness by Design

Change What You Do，Not HowYou Think

[英]保罗·多兰（Paul Dolan）◎著　张金凤◎译





中信出版集团·CHINA CITIC PRESS

# 版权信息

书名:设计幸福

作者:[英]保罗·多兰

译者:张金凤

ISBN:9787508664767

中信出版集团制作发行

# 推荐序

在有关幸福（我更愿意用“主观幸福感”这个名词）的研究中，有两个中心议题。第一个议题是，在两种关于美好生活的概念之间，存在一个至少可以追溯到亚里士多德时代的古老区别：一种指的是充满快乐、满足与其他积极情绪的生活；另一种指的是圆满、有意义的生活。选择任何一种生活都可能产生一定的问题。如果你倾向于追求快乐胜于创造有意义的生活，你会被冠以“享乐主义者”的称号，这可不是什么赞美之词。可是，如果你宣布快乐毫无价值，只有美德和生活的意义才真正重要，那么人们会认为你过于苛责。如果你既不想当享乐主义者，也不想被别人认为过于严肃苛责，你该如何定义幸福呢？第二个议题是，如何衡量幸福。我们是否应该去研究人们在日常生活中的感受，无论他们感受到的主要是幸福还是痛苦？又或者，我们是否应该请人们放下手头的事情，开始思考自己的生活，然后告诉我们，他们对现状是否感到满意？

这两个议题之间似乎存在关联。通过对生活满意度的调查来研究人们是否能发现生活的意义，通过对人们日常行为的观察来找寻幸福的情绪，这些方法看起来再自然不过了。很多年以来，我也一直是这么认为的。但是，保罗·多兰对此提出了异议。与人们对自己生活的评价相比，他对人们的生活体验更感兴趣。他的创新之处在于，将“有意义”和“无意义”看作体验，而非评价。在他看来，日常活动带给人的主观意义各不相同，比如，志愿者的工作可以带给人们更多的使命感，而在看电视时频繁地换台则缺乏这种感受。对于多兰来说，创造意义与追求快乐都是幸福的基本成分。这个观点非常大胆，具有开创性。

“幸福由什么构成”这个问题的答案并不只是列举有关幸福的事实，

更要正确地使用这个词语：当人们说自己感到幸福的时候，他们心里想的是什么？没有任何一个答案能令人完全满意，这是因为当人们在使用这个词语时，他们的心里所想并不相同。我认为，在诸多关于幸福的并不完美的定义中，多兰提出的“快乐—意义”概念颇具竞争力。它很好地描述了我对我的孙子、孙女们所过生活的期望：做既快乐又有意义的事情，过既丰富又充实的生活。

保罗·多兰是一位坚定的乐观主义者。他克服了重重困难，终于成为国际知名的幸福问题研究专家。他的乐观体现在本书的每一页内容中，特别是，他为你们——他的读者们，抱持乐观态度。他相信，你们可以有意识地选择创造何种环境，选择生活中值得你关注的事物，让你的生活更加快乐，更有意义。关于如何做出选择，如何坚持自己的选择，他也提出了许多明智的建议。他说，剩下的，就要靠你自己了。

丹尼尔·卡尼曼

# 致读者

首先，我要谢谢你购买这本书。它让我感到幸福，我希望它也能让你变得更幸福。无论是出于职业需要，还是个人原因，我痴迷于研究幸福以及人类行为的问题，而且有许多机会又增强了我对这些研究的迷恋程度。在写作本书之前，我曾经受邀为现在正在英国广泛使用的幸福调查问卷设计问题，也曾给英国政府提供建议，帮其寻找到改善人们行为的更好方法。如今，我受到了越来越多的邀请，为慈善机构、跨国公司以及一些国家的政府出谋划策，提升人们的幸福感，进而影响人们的行为。

我对于幸福研究的兴趣在很大程度上是偶然产生的。在过去10年的时间里，我进行了一项学术研究，探讨如何衡量和评价人们在卫生保健方面的投入产出比。由于我对健康经济领域做出的贡献，这一研究于2002年获得了菲利普·利华休姆奖。这意味着，我需要从我在谢菲尔德大学的教学工作中腾出部分时间，参加一些学术会议。2003年3月，我参加了在米兰召开的关于幸福经济学的会议，这次会议成为我学术生涯中最重要的一个机遇。在开完会去吃晚饭的途中，我认识了坐在我旁边的一个人，他说他的名字叫丹尼尔·卡尼曼。我知道他是谁，你们中的许多人也知道他。卡尼曼是一位获得2002年诺贝尔经济学奖的心理学家，在获奖之后，他写作了《思考，快与慢》[注]（Thinking,Fast and Slow）一书，这是一本研究人类行为和教人们如何做决策的绝佳书。

在听我介绍了我的研究后，卡尼曼表现出了极大的兴趣和热情。他说："你为什么不到普林斯顿（他在那里工作）来？咱们俩可以一起做研究。"我几乎立即就回答道："好啊。"卡尼曼不仅是我见过的最好的人，也是我心目中的学术英雄。实际上，那一次的会议对我的生活产生

了巨大的影响，因为我还遇到了理查德·莱亚德，他是当今世界上最著名的幸福学研究学者之一，也是《幸福的社会》（Happiness:Lessons from a New Science）一书的作者。在我2010年考虑是否要到伦敦经济学院工作时，莱亚德起到了关键作用。

自从认识了卡尼曼和莱亚德之后，我就一直在进行有关幸福及其来源的研究。有时候，我需要分析既有的数据，有时候，又需要搜集新的数据。这些源自实验室和真实世界的数据，很自然地将我引入了对于人类行为的研究中。你的感受在很大程度上取决于你所做之事，而你之所以会做某些事，在很大程度上是因为你期望它们会给你带来幸福。所以，你的幸福感就是对你所做之事的反馈。可见，幸福研究具有很强的循环性。

作为同时研究幸福和人类行为问题的少数几位研究者之一，我写作本书的主要目的就是为了证明这两个研究领域之间的联系，并将这两个领域的最新研究成果直接应用于下列问题的研究：你正在努力获得的东西是什么（更多的幸福），以及你应该如何（通过改变行为）获得它。我上学期间学习的专业是经济学，但现在，我是一名行为科学教授，这使得我拥有了更多和心理学家相似的背景知识。我的研究，还有我的这本书，希望能将这两个研究领域最好的成果结合在一起：既能从经济学方面对成本和收益进行严谨、明确的思考，也能从心理学角度出发，承认外界环境和条件对我们行为产生的深刻影响。

同时，我的研究还带有鲜明的个人特色。在很长的一段时间里，我的父亲一直从事体力工作，大多是低技术性或半熟练工种，我的母亲则做一些文秘工作贴补家用。我从小住的是社会保障房，上的是普通的公立学校。我们家的经济不宽裕，但也不是特别紧张。我们很少去度假，但是，我的父母总是努力让我们吃得饱，穿得暖。我现在的许多朋友都没有上过大学，但也有一些从小家境优越的朋友。因此，我的个人经历不同于许多研究人类幸福与行为问题的专家。通晓学术研究的背景知识

固然很重要，但是，对拥有不同背景的人们及其心理和行为有一定的了解，也十分重要。

我敢肯定，你一定非常清楚，调整他人对自己的期望值是一项非常重要的技能，因此，我不会许诺说本书将会改变你的生活。但是，我希望能为你提供一些关于如何改善你行为的建议。行为科学告诉我们，重要的不是事情本身，而是告诉你这件事的人。你是否更愿意相信某些人，而非另外一些人。在理想状态下，好的传播者需要具备三个特征：他们值得信任，他们是专家，他们和你相似。基于我的学术研究工作和我的家庭背景，我觉得我具备上述三个特征。所以，你更有理由认真地对待下文要讲的内容。

---

1. 《思考，快与慢》由中信出版社于2012年出版。——编者注

# 热身准备

在阅读本书之前，请你先看看下列表格中的20项内容，这些都可能会让你感觉更幸福。

在这个列表中，哪4项会让你感到最幸福？请在这4项“最令我幸福”的一栏里各填写一个“×”。之后，请在“实现的难度”一栏里填上0~10数字中的一个，0表示“很容易实现”，10表示“很难实现”。

在阅读本书的过程中，你可能需要牢牢记住你的选择。

| | | 最令我幸福 | 实现的难度（0~10） |
|---|---|---|---|
| 1 | 更多的金钱 | | |
| 2 | 新体验 | | |
| 3 | 孩子们 | | |
| 4 | 有更多的时间和孩子在一起 | | |
| 5 | 孩子们长大离家 | | |
| 6 | 新伴侣 | | |
| 7 | 更多的睡眠 | | |
| 8 | 更多的性爱 | | |
| 9 | 更短的通勤时间 | | |
| 10 | 与朋友在一起的时间更多 | | |
| 11 | 新房子 | | |
| 12 | 新工作 | | |
| 13 | 新老板 | | |
| 14 | 新同事 | | |
| 15 | 经常锻炼身体 | | |
| 16 | 更健康 | | |
| 17 | 更苗条 | | |
| 18 | 戒烟 | | |
| 19 | 更多假期 | | |
| 20 | 养宠物 | | |

# 引言
# 幸福的源泉

一直以来，我只有在面对家人和最要好的朋友时，才会坦承这个事实：我说话口吃。这很可能是我的幸福风景画上最大的一块污渍了。虽然我试图隐藏这个缺点的努力在大多数时候还算成功，但它却如影随形，一直伴随着我，也影响着我。

在我大约7岁的时候，妈妈带我去拜访一位语言治疗师，他告诉我，长大后就会好的。十几岁的时候，我的口吃情况变得尤其严重，我甚至不能完整地说出自己的名字。我讨厌接打电话。任何一个需要开口讲话的场合，哪怕是在一般人看来再正常再自然不过的场合，都会让我无比焦虑，陷入深深的绝望之中。

口吃之所以会成为严重的问题，是因为它能牢牢地吸引口吃者的注意力，尤其是在每次开口说话的时候。口吃的频率和程度会随时变化，正因为如此，它才会消耗如此多的（我所谓的）“注意力能量”。比如，如果我每次说到第6个词就会口吃，那么，在没有说到第6个词的时候，我肯定不会去特别留意它，别人也会很快习惯你的讲话方式。只有不确定性才会吸引我们的注意力，所以我们会注意到那些偶然出现的声音（如汽车喇叭声），而较少关注那些可预测的声音（如钟表的嘀嗒声）。

另外，对于口吃问题很难做出合理的解释，这是因为其发生的原因还没有被研究清楚。我们通常会更多地关注那些解释不了的现象。比如，你的腿有点儿疼，如果你不知道它为什么疼，你就会更加关注这个问题；而如果你知道腿疼是因为你几天前从自行车上摔了下来，你就不

会那么关心这个问题了。

即使对于那些口吃问题不太严重的人来说，每当他们考虑自己何时会结巴的时候，他们也会非常焦虑。我的结巴问题通常表现为“发音障碍”，即一种不由自主的停顿，其间，我发不出任何声音，而且在当时的我看来，这种停顿似乎永远没有尽头。毋庸赘言，我十分惧怕口吃。更糟糕的是，口吃者认为，当周围的人正在认真地倾听他们讲话时，如果他们口吃，人们就会笑话他们。当时唯一能够安慰我的，就是，长大之后我就不会口吃了。

大学四年级的时候，一次讨论课上做报告的惨败经历，让我终于认识到，口吃问题不会自动消失。身为一名口吃者，我那时已经非常擅长避免当众发言，所以，那是我生平第一次当众做报告。当然，许多人都惧怕当众发言，但是，对口吃者来说，这种恐惧感放大了许多倍。一年之后，22岁的我来到纽约继续我的硕士学业，我去拜访了另一位语言治疗师，她比我妈妈带我去拜访的那一位更见多识广。她教会了我控制自己的语速，包括轻声地、缓慢地开始说每一个句子，并想象自己说的每一个词语都被无缝地衔接在一起。我说话仍不流畅，但是，这种方法确确实实增强了我的信心，让我开始敢于当众发言。从此，我越来越多地参与一些需要当众发言的活动，目的是直面自己内心的恐惧。后来，我还找了一份当讲师的工作。

随着时间的推移，我逐渐喜欢上了当众发言，担心也越来越少。在许多次公开发言之前，我都曾心怀恐惧，可是，我现在真的想不出有哪一次发言比我所预料的更糟糕。在过去的20年里，我逐渐养成了与口吃“斗争”的习惯，这让我非常自豪，我也一直在积极地参与一些更具挑战性、更有意义的活动，比如公开演讲。

不过，对于某些场合，我继续采取“逃跑”的态度，比如，我会推掉电视和广播访谈节目的邀约，也不参加任何直播节目。我的口吃问题依然影响着我的心情，因此，如果是在一些我认为讲话流利度非常关键的

重要场合，那么，无论是在我讲话之时还是在讲话之前，我都会忧心忡忡。大约6年前，我决定到克罗地亚参加一个探讨口吃问题的大会。在乘飞机回家的途中，我遇到了来自伦敦迈克尔·帕林中心的几位语言治疗师。尽管这个中心的治疗师主要专注于解决儿童的口吃问题，但他们还是非常热情地同意为我做治疗。

这次治疗经历与以往大不相同，针对的是我在讲话过程中对于口吃问题的关注，而非我的讲话方式。我学会了将更多的注意力放在我当时的体验上，这有助于减轻我当众讲话时的恐惧，也不会过分担心之前的讲话有多么糟糕。我也开始关注自己内心对这些讲话场合的感受，这些感受在大多数时候都是很好的，并将这些体验用作我对未来讲话的心理准备。关注我们的行为会如何影响自己的感受，这对于我们了解什么会带给自己幸福而什么不会非常关键。

我还意识到，我对于自己讲话流畅度不足的关注程度，与他人的关注程度完全不同。实际上，在我后来公开坦承自己的口吃问题后，我发现，只有寥寥几个人注意到了这个问题，大多人都以为那不过是我个人的说话特点。我的一些学生阅读过本书的草稿，当他们发现我这个在各种公开场合进行过演讲的人，居然也对公开发言有过如此多的担心时，他们都感到非常吃惊。这给我的另一个重要启示是，即使是那些知道我有口吃问题的人，也并不在乎这一点，更不会因此笑话我。我的看法才是我克服口吃问题的关键所在，它终于不再困扰我了。

一旦我不再过于关注自己的讲话方式，我也就不再为口吃问题烦恼了。由此可见，改变行为模式、增加幸福感不仅与关注积极因素有关，也与忽视消极因素有关。现在，无论你如何衡量，我的幸福感都几乎不会受到口吃问题的影响。总之，重新分配注意力这一点，不仅解释了现在我的口吃问题为什么不像以前那么严重，也解释了为什么我不再那么在乎口吃问题。当然，口吃问题的减轻也发挥了一定的作用，但起到更重要作用的是，我不再那么关注它了。结果就是，我变得更幸福了。

适用于解决我的口吃问题的方法，也同样有助于提升你的幸福感。你的幸福取决于你如何分配自己的注意力——你所关注的事情会驱动你的行为，决定你的幸福，注意力就是将你的生活点滴联结在一起的黏合剂。

我身为经济学者所受的训练，是促使我开始专门研究注意力分配问题的催化剂。我们随处可见稀缺现象，所以，重新分配资源对于造就理想的结果非常关键。你的注意力有时会放在你正在做的事情上，其他的时候你则会分心考虑其他问题，比如晚饭吃什么，或者干脆走神儿了。根据定义，投放在某个刺激物上的注意力就相当于从另一个刺激物上收回的注意力。比如，当你给一个朋友发短信时，你就会忽视坐在你身边的另一个朋友。在英文中，我们使用“付出注意力”（pay attention）这个表达方式绝非偶然。

注意力资源不足意味着你必须考虑应该关注什么，以及如何关注。如果你不像自己预期的那么幸福，那么你一定是将注意力用错了地方。如果你能够以最佳方式分配你的注意力，你就会获得最大程度的幸福。

“你关注什么，你就会成为什么样的人”，这个说法已经有100多年的历史了。我是在普林斯顿大学与丹尼尔·卡尼曼一起共事的时候，开始对注意力问题产生兴趣的。本书的一个重要贡献，就是阐明注意力的分配如何成为一个生产过程，并将刺激物转化为幸福感。

在此之前，大多数试图解释幸福根源的观点，都将收入等外在因素与幸福这一最终结果直接关联在一起，这是错误的。我的方法是将外在因素设定为争抢你注意力的刺激物，它们对你的幸福感的影响取决于你对它们的关注程度。因此，收入对你的幸福感的影响，不仅取决于你所拥有的金钱数量，而且取决于你对金钱数量的关注程度。外在因素，如金钱、婚姻、性、口吃或者其他事物，对你的幸福程度的影响既可以非常大，也可以非常小，这同样取决于你对它们的关注程度。

有些因素，如噪声，会比其他因素更容易吸引人们的注意力，但是，对于噪声将如何影响你的感受，你可以进行控制。如果我说，这一点可以令人振奋，我希望你能同意我的观点。

另一个更令人心生谦卑之感的观点是，我们的许多行为其实是由下意识的思维方式驱动的。实际上，行为科学过去20来年来的研究给了我们一个简单却非常重要的启示：我们所做的许多事情都是自然发生的，而不是经过深思熟虑的。你是否会购买那块巧克力，更多地取决于它当时是否被放在超市货架显眼的位置，而不是你想吃巧克力这一有意识的决定。在日常生活中，这类例子比比皆是。我不清楚自己上车后具体是什么时候扣上安全带的，你知道吗？你下班或放学回家后，是不是想都没想就径直地走向冰箱？

我们的行为都会受到环境的影响。一项针对加利福尼亚州300名青少年所做的调查表明，如果在离学校不到200米的地方有一家快餐店，这个学校学生的肥胖率就会增加5%。同样，一项关于怀孕女性的调查表明，如果在离家不到800米的地方有一家快餐店，她们在孕期体重增加40磅[注]以上的概率就会增加1.6%。体重增加与周围环境之间存在一定的相关性。

我们再来谈谈作弊吧。虽然我们可能不愿意承认，但是如果有机会，我们大多数人可能都会做出不诚实的行为，当然，其程度不至于破坏我们在自己心目中的正面形象。让一群参加考试的学生自己阅卷并报告分数，与那些由老师阅卷的学生相比，前者会报告他们多做对了大约4道题（一共50道题）。这个数目并不大，否则就真的是作弊了。我们作弊的倾向，类似于我们贪吃的倾向，二者与我们是什么样的人都关系不大，而与我们是否有机会做此事关系很大。

你可能很容易就会想到，我的口吃问题在某些场合会严重一些，通常是压力重重的场合；而在身边没有人的时候，我是不可能结巴的。我

的说话方式及其对我行为的影响，既会受到我本人的影响，也会受到周围环境的影响。我何时会口吃、口吃会以什么方式出现以及我会作何反应，这些对我本人来讲都是不确定的。因此，任何试图探索人类行为和幸福源泉的努力，都必须适当地解释外在环境和内在认知的影响，既要借助心理学，也要考虑“语境学”（contextology）。

本书共分为两个部分。第一部分将详细探讨幸福是什么，并证明幸福感是由我们所关注的事物决定的。在探讨幸福的根源之前，我们先要对幸福进行定义，然后论证，幸福的秘诀是在日常生活中发现快乐和创造意义。在第二部分，我将利用行为科学的最新发现，为你和你关心的人提供一些如何获得幸福的建议。关键在于，要顺从你的本性来组织你的生活，这样一来，你不用费时费力地思考就能获得更大的幸福。

---

1. 1磅≈0.454千克。——编者注

# 第一部分<br>生产幸福

许多有关幸福的书都为我们提供了如何获得更多幸福的方法，但这些书却并没有给幸福下一个定义。追求幸福，首先需要我们对正在追求的幸福进行概念上的界定。所以，在本书第1章，我将幸福定义为“随着时间的推移，人们体验到的快乐与创造的意义”。

在第2章，我将介绍依据此定义开展的一项新研究，这项研究不仅提示了人们在忙碌的日常生活中所感受到的幸福，也证实了这样一个观点：让我们感到快乐的活动（如看电视），与给我们带来意义感的活动（如工作）是不同的。在第3章，我将阐述能真正帮助我们理解幸福源泉的最好方式，也许还是唯一的方式。收入和口吃等因素是不会直接影响幸福感的，但是，人们对于它们的关注程度却会影响幸福感。我将引入有关幸福生产过程的理念，它融合了经济学和心理学的有关理论，我希望它可以改变人们对于幸福以及如何获得更多幸福的看法。在第4章，我将探讨三个主要的注意力障碍，它们会妨碍我们做出让自己更幸福的决策。

# 第1章
# 幸福是什么？

当你感到幸福时，你的生活将一帆风顺。可是，到底什么是幸福呢？我问的不是“什么因素会影响幸福”，而是幸福是什么。我们对幸福的不同定义会影响我们追求幸福的方式。所以，给出幸福的清晰定义，对任何有关幸福的著作来说，都是第一要务，可惜这样的书少之又少。在过去20年的岁月里，我一直在经济学、心理学、哲学与决策学的交叉领域中从事研究工作，因此，我觉得自己有资格给出如下定义：幸福是随着时间的推移，人们体验到的快乐与创造的意义。这个定义新颖、明确、连贯，在我的研究领域和我的个人生活中，它都得到了人们的共鸣。我希望这个定义也能引起你的共鸣。此外，这个定义表明，幸福是可测量的，这一点对于我们增加有关幸福的理解非常重要。

# 幸福的衡量

通常，人们不会以这种基于体验的方式来衡量幸福，相反，人们更倾向于以生活是否总体顺利这样的评价标准来衡量幸福。发生在我身上的一件小事，可以很好地说明这两者之间的差异。几周之前，我和一位相识多年的好朋友共进晚餐。她供职于一家著名的媒体，几乎一整个晚上，她都在向我抱怨她的工作有多么痛苦，并相继埋怨了她的老板、同事以及通勤情况。晚餐结束时，她丝毫不带讽刺意味地说了一句："当然，我非常喜欢在米兰公司工作。"她说的话其实并无自相矛盾之处，因为她体验自己工作的方式与评价工作的方式有所不同。体验与评价之间的区别，类似于给你拍视频与拍照片之间的区别。我的朋友描述的是关于她的日常工作这段视频的痛苦，相比之下，那些照片则令她非常满意。

我们将会看到，这不仅是我们在事关幸福之时通常会有的行为，也是我们通常会犯的错误。许多关于幸福以及我们自己的假设都与如下事实相关：我们通常关注的都是那些我们自认为能让我们更幸福的东西，而不是真正能让我们幸福的东西。我这位朋友的工作体验并不开心，可是，她的这些体验对她行为的影响，比不上她对工作的评价。她喜欢在米兰公司工作，并据此采取相应的行为。日复一日，她没有获得她本应得到的更大的幸福。

对生活中的某一方面表示满意，诸如工作、健康状况以及人际关系，经常能够预示我们将会采取的行为。就像我的朋友那样，她对自己供职的米兰公司有着比较积极的评价，这意味着她将继续留在那里工作。不过，满意度不能真实全面地描绘出我们的感受。我朋友的工作体验其实是痛苦的，所以，我们在衡量她的幸福感时，应该把这一点考虑进去。

大多数有关幸福的调查都会问你对生活的某个具体方面是否感到满意，也会问一些笼统、抽象的问题，比如，“总体来说，你对自己的生活有多满意”。当然，任何一个问题都不能涵盖有关幸福诸多复杂的方面，但是，将多个单独的问题综合在一起，却能帮助我们大致推测出能使大多数人感到幸福或不幸福的东西是什么。更值得注意的是，在日常生活中，我们极少考虑自己对生活的总体满意度，也许只有在衡量幸福感时才会真正考虑这个问题。此外，“满意”这个词本身也有问题，它有多种含义，其中一种含义就是“拥有足够的某种东西”，而这与一个人幸福与否无关。因此，调查结果反映更多的是你在回答这些问题时脑海中浮现的答案，而非你在日常生活中的真正体验。因为在我看来，问卷上的都是一些非常考验认知能力的问题，而你的作答时间却只有短短的5秒钟。

这有助于我们解释这个问题：为什么一些表面看似乎无关的因素却会对你的生活满意度产生影响。比如，在问你对生活的满意度之前，先问你的政治主张是什么，结果发现政治主张对你的生活满意度的影响几乎和失业一样大。此外，问题的排列顺序也会对调查结果产生很大的影响。如果有关婚姻满意度的问题出现在生活满意度的问题之前，那么，你对生活的满意度与你对婚姻的满意度的相关性就会提高。如果先问及的是你的人际关系情况，那么，在影响你的生活满意度的诸多因素中，人际关系就显得更重要。

在拍照片的时候，你都会提前摆好造型。想想你曾经在照相机前面摆过多少次造型吧，可这些并不能反映你当时的真情实感，摄像机拍摄的影像则能更准确地反映出你随着时间推移所感受到的幸福。因此，我们需要舍弃有关总体生活满意度的照片，改为关注我们日常生活中的种种真实感受。

# 幸福的感受

只有你感到幸福，你的生活才会一帆风顺。每天你都会产生许许多多的感受，更不用说一辈子了。心理学家通常将感受分为两类，每类又分别包括两种情感：一类是“积极的情感和消极的情感”，另一类是“激起的情感和未激起的情感”。积极的情感和“消极的情感”这一类感受的含义不言自明，不过，我给“消极的情感”加上引号是因为它有时候也会带来一些好的结果。你可以将激起的情感和未激起的情感分别理解为唤醒的情感或睡着的情感。因此，快乐是积极的、已激起的情感；满足是积极的、未激起的情感；焦虑是消极的、已激起的情感；悲伤是消极的、未激起的情感。见下表：

| 情感 | 未激起的情感 | 激起的情感 |
|---|---|---|
| 积极的情感 | 满足、平静 | 快乐、激动 |
| “消极的情感” | 悲伤、郁闷 | 焦虑、愤怒 |

我认为，情感的积极与消极之分会影响幸福，激起与未激起之分也会影响幸福。与有关生活满意度的调查数据相反，美国盖洛普公司于2014年对全世界132个国家的成年人进行的幸福度调查显示，有钱人并不总是比贫穷的人更幸福。在美国，年收入75 000美元是一条重要的分界线，那些年收入超过这个数字的美国人，并不能用更多的钱换来更多的幸福。你可能会认为拥有更多的财富会让你感到更幸福，可是，事实并非如此。

你的感受才是你生活中真正重要的东西，这个观点最早由杰里米·边沁提出。边沁是18世纪的哲学家与激进主义者，他反对歧视同性恋，提倡妇女的平等权利。边沁从小就是一位神童，12岁就进入牛津大学攻读法律专业。但他很快就对当时的法律制度备感失望，并开始致力于倡

导法律改革。任何来到伦敦大学学院的访客对边沁都不会感到陌生，因为他那经过防腐处理的身躯现在还端坐在学院的入口处。根据他的遗嘱，边沁的遗体被用于一次公开解剖课，躯体骨架和头部被保存在一个木制柜子中，并穿上了他本人的衣服。现在，他的头部其实是蜡质的，因为经过防腐处理，他的头部看起来有点儿奇怪，但头发还是他本人的。

边沁认为，“快乐”（pleasure）是唯一的好东西，而“痛苦”（pain）则是唯一的坏东西。有些学者已经不再使用这两个词，因为会让人联想到身体上的快乐和痛苦，他们更愿意使用“享乐”（enjoyment）和“受苦”（suffering）这两个词。但我认为，快乐和痛苦也可以指代其他一些描述积极情感和消极情感的词汇，如前者可以指代欢乐、兴奋、开心等，后者可以指代愤怒、焦虑、压力和担忧等。在本书中，“快乐”与“痛苦”都将被用作涵盖性术语，是多种情感的代指，因为我们可以同时产生和流露出多种复杂的情感。

你的感受既取决于你所经历的事情，也取决于你是一个什么样的人。我几乎总是处于激起的情感状态，大多数时间都很开心，但有时也会焦虑不安，很少感到满足或悲伤。我很喜欢这样的自己，我的妻子莱斯和朋友们也喜欢这样的我（我猜想，如果他们不喜欢这样的我，早就离开我了）。你可能和我类似，也可能和我不同。

总之，可以根据占据主导性的情感来对每一个人进行归类。我们中那些快乐的人往往有更多的积极情感和较少的消极情感。用边沁的话来说就是，他们通常会感到快乐，而不太容易感受到痛苦。由此可见，你越多地感受到快乐，这些情感就越强烈，你也会越幸福。可是，除了快乐和痛苦这两类，其他情感是不是也很重要呢？

# 幸福的快乐—意义感原则

是的，还有一类情感也非常重要，那就是意义感和空虚感。我用这两个词汇来涵盖一系列积极或消极的情感，前者如满足感、价值感，后者如无聊、徒劳等感觉。这些情感可能会影响你的幸福感，因此必须做出适当的解释。想想工作或学习，这些活动有时候会让你感觉非常有意义，有时候又让你觉得毫无意义。与快乐和痛苦一样，这类情感对你也非常重要。

## 感受和情感

意义感也是一种情感，可以与其他更常见的情感，如欢乐、焦虑和愤怒等，相提并论。不过，我对情感的解读更为宽泛：情感并不是指眼含热泪、多愁善感的情绪，它涵盖了各种快乐和痛苦，以及对某种体验的意义感。描述意义感的词汇与描述快乐的词汇不同，意义感的结构更加简单，因为其大多都是未激起的情感，可谓非好（有意义）即坏（无意义）。

写作本书就是做有意义之事的绝佳例证。我在写作的过程中体验到了强烈的意义感，这让我像和朋友在一起喝啤酒时那样快乐。另一个例子是帮助朋友搬家。一整天都搬着箱子和家具在楼梯上爬上爬下、汗流浃背，不会是一件令人愉快的事情，但是，你却会感到非常有意义。再比如说看一部令人感动的纪实电影，虽说它不一定能给你带来很大的乐趣，但你一直在全情投入、聚精会神地观看。我敢肯定，你能找到许多类似的例子。

有些时候，你的感受正好相反——你觉得空虚、无聊、毫无意义。那项你坚信不会有什么结果的工作任务，既令你痛苦，也没有什么意

义。或者，你昨天晚上看的那部浪漫爱情喜剧，虽然情节很搞笑，但你却觉得很无聊。我敢打赌，你无须伤脑筋，就能想出许多这样的例子。

不曾有人以这种方式来探讨幸福的问题，这一点让我感到很奇怪。许多学术文献都曾谈到日常生活中人们的快乐体验，却没有以这种基于体验的方式讨论过意义感。到目前为止，如果说有过这方面的研究，那也只是笼统地向我们提出了一些问题，诸如我们的生活是否有目标和意义等。

与那些有关生活满意度的问题一样，此类问题通常将生活看作一个整体，对其总体意义感进行评价，而不是考察我们在日常生活中对意义感的体验，后者对你的幸福而言至关重要。举例来说，新生儿的爸爸比那些没有孩子的男人觉得生活更有意义，但对于新生儿的妈妈而言，这种对比的效果就并不明显。这个调查结果非常有趣，不过，我们很容易就可以对它做出解释：调查对象的不同反应取决于主要情感。与新生儿的妈妈相比，新生儿的爸爸可能更关注自己有孩子这个事实，而新生儿的妈妈可能会更多地考虑家务活。更加准确和有效的衡量方式应该考虑到，新生儿的爸爸和新生儿的妈妈是否在他们的日常生活中也会体验到不同的意义感。

在本书的写作过程中，我感觉很好。这种良好的感觉中有一大部分并非来自我对所写文字的情感反应，而是我所写下的字句以及我试图传达的观点产生了一种意义感。我敢肯定，在日常生活中，你也会有类似的感受。你也许会花一些时间来打理自己的花园，除了照料玫瑰带给你的情感反应（快乐）外，做这件事还会让你感到有意义，这是两种不同的感受。你可能正在从事一份让你觉得有成就感的工作，它也许不如你的上一份工作有意思，但它却让你感到更幸福。

因此，与建构生活的总体意义感相比，我对体验每时每刻的意义感更感兴趣。你做的所有事情、你的所有感受，其中都存在快乐（或者痛苦）和意义感（或者无意义感），它们共同构成了你从某个经历中获得

的幸福感。

我的幸福感中包括快乐和意义感，这一点也体现在你们的幸福感里。但是，几乎没有几个学者研究过人们是如何看待日常生活中的幸福的，以及政府可以基于什么数据来制订公共服务预算计划，所以，在英国国家统计局的支持下，我和罗伯·梅特卡夫共同设计了一个在线调查，以填补这一空白。由于调查对象的回答会深受调查问题措辞的影响，所以，我们必须对调查结果持保留态度。但是，即使在调查对象知道自己所提供的信息将被用于帮助政府做出公共决策的情况下，当被问及“如何看待生活中的幸福”这个问题时，其中赞同应该侧重于衡量“日常生活中的快乐与悲伤”的人数，与赞同应该侧重于衡量“所做事情之意义大小”的人数也依然相差无几。也就是说，快乐与意义感对我们来说同样重要（我们必须承认，这种描述意义感的方法有点儿偏向评价性了）。

为了获得真正的幸福，你既要感到快乐，又要有意义感。你体验到的快乐和意义感可能和我的大相径庭，但你可以和我一样开心或者悲伤。在不同的时间，你对这两者的需求程度也可能不同，但是，你只有同时拥有这两者才会获得幸福。我称其为“快乐—意义感原则”。

快乐—意义感原则既可以解释人类寻求快乐和意义感，避免痛苦与空虚感的动机，也有助于解释为什么某些通常比较消极的情感有时候会因为有用而变得积极。比如，愤怒可以帮助我们摆脱糟糕的局面，开创良好的局面；也可以通过引发积极的反应，促使我们解决冲突，而非逃避问题；愤怒还具有摒弃以自我为中心，鼓励合作性行为的作用。因此，你不会一直想体验积极的情感。生活可能会很残酷，人也可能会很残酷，有时候你需要愤怒。但是，我们有时也会产生不必要的愤怒，比如，当我们被一些小烦恼所困扰时。

快乐—意义感原则也能帮助我们回答另一个极其重要的问题，也是最初启发我思考意义感的问题：为什么我们会选择生孩子？我是指真正

地选择生孩子，而非出于繁殖后代的生理需求。在关于这个问题的答案中，有一大部分人认为孩子能带给我们更多的幸福感。那么，调查数据能告诉我们些什么呢？孩子对我们幸福感的影响最多只是中性的。

对于许多有孩子的人来说，如果当初不生孩子，他们的幸福感现在也许会减少许多；而对于许多没生孩子的人来说，如果当初生了孩子，说不定他们现在会更幸福，这很可能是真实的情况。为了弄清楚孩子对于幸福感的影响，我们需要了解的是，如果某个人当初做出了不同的选择，他现在会是什么状态，而这是不可能做到的。因此，我们必须注意，在判断哪些因素会影响人们的幸福感时，我们需要十分谨慎，这是因为，至少在某种程度上，人们是自愿选择进入现在的状态中的。

但是，如果我们说生孩子并不会增加幸福感，应该也没有人会感到吃惊。有时候单纯的性爱就会孕育一个生命，十月怀胎后，一个长得很像你的婴儿出生了，从此，你在情感上就与他（或她）有了扯不断的关系，但这也只意味着你不大可能会抛弃他（或她）。至于这个婴儿对你的幸福感会产生何种影响，这一点儿也不重要。

当我10年前第一次考虑是否要生孩子的时候，我已然明白了有关幸福的道理，所以，我理智的决定应该是不要孩子，对吗？也许是这样吧。可是，我当时参考的数据大多是基于对生活满意度的评价，只有很少一部分是基于对快乐的体验。这些数据让我深切地感到，如果成为一名家长，我做的一些事情将会非常有意义，比如帮助我的孩子穿鞋，教他们阅读等。我并不期望做这些事情会让我感到快乐，它们当然不如和我的朋友晚上一起出去玩快乐，不过我确实觉得，能给我的孩子讲故事，未来再听他们给我读书，将会是件有意义的事情。

孩子会给我快乐的生活增加更多的意义感，因而会使我更幸福；或者，至少通过平衡我生活中快乐和意义感之间的关系，使我感受到一种不同的幸福。就是带着这些考虑，我决定生孩子。我和莱斯现在有一个6岁的女儿波比和一个5岁的儿子斯坦利，他们给我们带来了少量的快

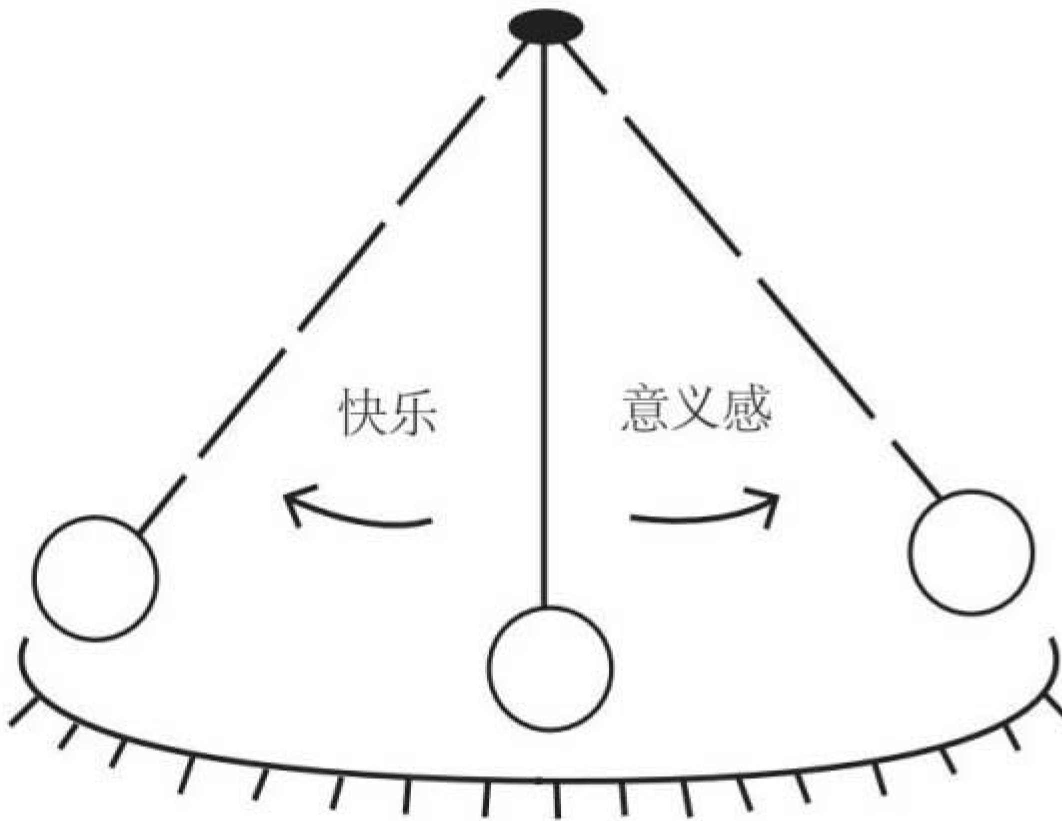
乐、大量的痛苦，以及超大量的意义感。我必须说，由于他们平衡了我生活中快乐与意义感的关系，我感受到了完全不同的幸福。他们或许还增加了我的幸福感，因为这种全然不同的幸福也许更适合年岁渐长的我。在下一章中，我将介绍我其他的一些研究。这些研究表明，与孩子们在一起度过的时光对快乐的影响是有限的，但它却是一种更有意义的时间利用方式。

我并不是建议你考虑生一个孩子，你所做的许多事情不一定都与孩子有关，但它们也会让你感到有意义。我的意思是，幸福的生活包含快乐和意义感等积极情感，而痛苦的生活则包含痛苦与空虚感等消极情感。

为幸福下定义这件事非常复杂，但是，快乐—意义感原则可以将诸多情感融入我们的日常生活体验，帮助我们拨开其他各种定义的迷雾。于是，偶尔生一次气，长时间地工作，生几个孩子，就不再是疯狂的事情了。但是，如果你牺牲了许多快乐，仅仅是为了多获得一点儿意义感，或者说，如果你生活中快乐和意义感的平衡关系被打破了，那么上述几件事情对你来说也许依然是疯狂的行为。

## 快乐与意义感的平衡关系

到目前为止，你可能都没有认真地考虑过快乐与意义感的平衡问题。现在，在开始考虑这个问题之前，请你想想你通常看的电视节目（如果你不看电视，那就想想自己喜欢读的书）。那些你常看的电视节目，你会将它们描述成令你感到快乐的，还是有意义的，抑或两者兼而有之？为了让你看清自己位于快乐与意义感“指示器”的哪个位置，请看下图。




通过思考上述问题，你已经进行了热身，现在，来考虑一下你个人的总体情况吧。你认为自己更像一台“快乐机器”还是一个“意义感引擎”呢？也就是说，你在生活中体验到的是快乐多于意义感，还是意义感多于快乐，或者，你是一位“平衡人士”，能够体验到大致相等的快乐和意义感？你现在处在指示器的什么位置上，你希望自己处于这个位置吗？

你的幸福如何在快乐和意义感之间摇摆，这需要你自己来决定，就像你自己决定要看什么电视节目一样。能驱动你的小船的力量，不一定能驱动我的小船。我们的喜好也不同，看《X档案》可能会让你感到很快乐，但我却喜欢看真人秀《X音素》。我们必须承认，不同的东西可

能会对不同人的幸福感产生不同的影响，可是，这在许多“一刀切”的幸福学书籍中却并未提及。因此，你需要弄清楚哪些东西对你自己的幸福感有影响。

但是，无论你的回答是什么，真正重要的都是你的感受（即情感）及其频率和强度。如果你在快乐与意义感之间建立了适合你自己的平衡关系，你就会感受到最大化的幸福。这两者的比例并非总是相等的，你的平衡关系很可能与我的平衡关系不同。另外，在每天的不同时段，我们每个人所需要的快乐和意义感的比例也不同。

有了这些，我可以得出一个大致的结论：如果你在生活中体验到的快乐大于意义感，那么你就应该多花点儿时间去做比较有意义的事情。同样，如果你体验到的意义感大于快乐，你就应该多花点儿时间去做更有乐趣的事情。这一结论的得出，是基于所有经济学家都非常熟悉的边际效用递减法则（只不过我们在这里说的是幸福）。

为了说明这个法则，我们来举一个例子。假设有两种商品——啤酒和比萨饼，而且你都喜欢。第一杯啤酒喝起来会让你觉得很痛快，第一块比萨饼也非常好吃。喝第二杯啤酒时，你的感觉也不错，但不如喝第一杯时那么好了，第二块比萨饼吃起来也很好吃，不过也没有第一块那么好吃了。在你喝了4杯啤酒后，你很可能更愿意将第5杯啤酒换成第一块比萨饼。而如果你已经吃了4块比萨饼，你也很可能更愿意将第5块比萨饼换成第一杯啤酒。

同样的逻辑也适用于其他商品、生活的方方面面，以及快乐与意义感。由于缺乏这两者之间平衡关系的精确数据，请看下面的例子，它和我的朋友米格和丽莎有关。米格是我最好的朋友，他住在伊比沙岛。他总是在经济能力允许的范围内尽可能少地工作，他喜欢参加聚会和开怀大笑。我生活中最美好的一些时光就是在伊比沙岛度过的，这大多要归功于米格。他称呼我为“幸福教授”，和他在一起，我觉得很开心。丽莎热衷于用行为科学来改善人们的生活，她对待工作极其认真。她是一个

非常严肃的人，很少笑，即使是在特别愉悦的场合，她也只是面带微笑。米格拥有的快乐体验很多，而丽莎则拥有很多的意义感。

如果米格能找到更多有意义的事情（替换他所做的某些有趣之事）去做，他会更幸福；丽莎如果能多体验一些快乐（替代她花在做有意义之事上的一些时间），她也会更幸福。米格和丽莎都曾向我坦承，如果他们在生活中体验到的快乐与意义感的比例能发生一些变化，他们就会更幸福。但是，他们两个人都没有采取任何实际行动。知道是一回事，行动又是另外一回事，我会在本书的后文中告诉你如何实现这种变化。

为了更清楚地解释人们是如何衡量快乐与意义感的，我与塔里·沙洛特、伊沃·乌拉夫一起进行了一项小研究。实验对象是20个学生，我们请他们给一些日常活动（比如帮朋友遛狗，为了工作或学习而阅读，看电视，听音乐等）评分，评分标准是他们在做这些事情时所感受到的快乐与意义感。然后，我们给他们列出了80个与快乐和意义感有关的活动项目，并询问他们，如果在接下来的某一天里，他们有几个小时的空闲时间，他们更愿意选择做哪些事情。结果显示，实验对象对快乐和意义感的评分，可以被用来预测他们接下来将会选择做什么事情来打发自己的时间。但是，实验对象更倾向于选择做快乐的事情。一个合理的解释是，空闲时间更可能被人们用于玩乐而非增加意义感。我们的一项后续研究将针对这个问题做进一步的探讨，并考察人们在感受到快乐和意义感时大脑的活动情况。

## 快乐与意义感的持续时间

日复一日、每时每刻，你都能体验到快乐、意义感、痛苦和空虚感等各种情感。当你体验到积极情感的时候，你就会觉得幸福，你所体验到的积极情感的持续时间越长，你获得的幸福感也就越多。因此，幸福感归根结底与快乐和意义感的持续时间相关。

时间是真正的稀缺资源。你可以通过乞讨、借贷甚至偷盗的方式获

得钱财，但是，流逝的时间无论用什么方法都找不回来了。每一天开始的时候，你的时间银行里都存有1　440分钟；每一天结束的时候，这个账户的余额又会归零，没有借贷也没有盈余。说得坦率一点儿，你每一分钟都在走近死亡。但是，从时间使用方面来研究幸福问题的学者凤毛麟角。时间的稀缺性意味着，任何对幸福的科学定义，都必须考虑到人们所体验到的快乐和意义感的强烈程度及持续时间。

因此，我们都应该努力学习如何利用时间，以便让自己获得持续时间最长、程度最强烈的快乐和意义感。正如你不能找回已逝去的时间，你也无法挽回已经失去的幸福。继续做一份无聊的工作，或者延续一段名存实亡的婚姻，都会延长你的痛苦，即使是将来的幸福也不可能补偿你现在的不幸。

我认为，更多的睡眠并不一定意味着浪费时间。而我的一位同事认为，如果幸福感与时间长短有关，那么你清醒的时间越长，你的幸福指数就越高，这是因为你拥有了更多享受幸福的时间。但与此同时，你感到疲惫和痛苦的时间也更多了。幸福感不仅与时间的长短有关（虽然时间的长短很重要），也与时间的质量有关。我本人的睡眠不太好，如果我能多睡一个小时，在我清醒的那些时间里，我可能就会感觉更幸福。

你感觉良好的时间越长，你就会越幸福。严格说来应该是，你认为自己拥有的美好时光越多，你就会越幸福。因此我们对时间长度的感知支配着我们的体验。你肯定有过这样的感觉，在做某些事情时，时间仿佛过得特别快。正如爱因斯坦所言，“一个男人与一个漂亮女人坐在一起一个小时，感觉好像只有一分钟；可如果你让他在热炉子上坐一分钟，感觉可能比一个小时还漫长。这就是相对论！”如果你感到痛苦，就会觉得时间过得很慢，空虚无聊的时候，你会觉得时间长得仿佛没有尽头。根据各种活动所花费的实际时间来衡量幸福感，得出的结果不过是你真实体验的一个近似值。

在做关乎未来的决策时，我们通常更关心现在而非未来，更关心明

天而非后天，在我们眼里，一年的时间与一年零一天的时间几乎没有差别。所以，我们总是更看重现在，这解释了为什么我们很容易那么冲动和不耐烦。

我最近的一项研究是和戴维·布莱德福特、马蒂奥·贾里奇一起进行的，这项研究证实，我们曲解时间的方式和我们曲解噪声、热和光的方式如出一辙。如果我把电视机的音量从50分贝调高到100分贝，你不会认为音量是之前的两倍。同理，如果你正在为某件事感到困惑，而我同意将给你考虑此事的时间从一个星期增加到两个星期，你也不会觉得时间是之前的两倍。下面我们一起做做这个时间曲解练习吧。

想象一周后的某一天。下方横线的最左端表示“很短”，最右端表示“很长”。从今天到一周后的某一天，你觉得这段时间是长还是短？请在横线上，标示出你的答案。

很短　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　很长

接下来，想象4周后的某一天。从今天到4周后的某一天，你觉得这段时间是长还是短？请在横线上，标示出你的答案。

很短　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　很长

如果你和我们研究的实验对象一样，那么你所给出的上述问题的两个答案不会有太大的差异。也就是说，你认为从今天起到一周后的某一天或到4周后的某一天，两者之间并没有太大的差别，虽然后者的时间长度是前者的三倍。

毫无疑问，你的性格有多么冲动以及你如何感知时间，都会极大地影响你的行为。不过，无论你的喜好是什么，你体验到的总是当下的快乐与意义感等情感。而对你幸福感至关重要的正是这些情感的持续时间和累积，这才是应该用以评价你行为的标准。

我建议，有时候，你应该学会牺牲一点儿现在的幸福时光，以换取

未来更多的幸福。比如，不幸福的婚姻可以成为双方离婚的动力，尤其当婚姻中的一方明显不如另一方幸福的时候，即使在结婚后的第一年也是如此。有一个好消息是，英国已有研究证实，结束不幸福的婚姻可以提高双方和成年孩子（18~30岁）的幸福感。如果你减少了吸烟的数量，在短期内，你可能会觉得幸福感有所下降，但是，从长期来看，当你收获了健康和戒烟后的其他好处时，你将会感到更幸福。

可见，短期的不幸福有可能是有益的，前提是你会在将来的某一个时刻有所收获，在评价你的幸福时，这一时间维度非常重要。在我写这部分内容的时候，由于我家的房子正在重新装修，我和家人不得不租住在一个两居室的公寓里，而且这种生活持续了8周时间。我们认为，至少未来8年我们可以住在重新装修过的房子里这一事实，足以弥补这8周的窘迫感。我们做出这个判断的唯一出发点就是，随着时间的推移去体验更多的幸福。

当经济学家和其他学者谈到延迟满足这一话题时，他们其实指的是牺牲目前的快乐去换取未来的快乐。当我们将幸福定义为对快乐和意义感的体验时，牺牲幸福去追求成就的状况就大大地减少了。所以，你所做的那些乐趣较少的事情至少应该是有意义的。职业运动员为我们提供了很好的例子，他们会放弃生活中的许多乐趣，为的就是一大早能够按时参加那些艰苦的训练。这可以被视为延迟满足的行为，但我认为，这些运动员可以从训练中获得意义感的体验。他们既会感到肌肉酸痛，也能感受到训练的意义。我的研究和经历告诉我，生活不是用牺牲今天的幸福去换取未来的幸福（反过来也成立），而是在不同的时间以不同的方式在快乐与意义感之间做出平衡和取舍。

# 幸福的时间维度

某件事是否值得做，这取决于你对快乐和意义感的体验。其中既包括你对某件事可能带来的美好或糟糕情感的预期，也包括你对过去的美好或糟糕经历的回忆。一切都发生在此时此地，你的预期和回忆都是你当下感受的一部分。关注快乐和意义感的持续时间，这让我们可以通过考虑某个决策对总体幸福感的影响，来判断此决策是否理性。

这对许多人来说，都非常重要，对需要判断花一整个周末看完一整部电视剧光盘是否值得的某个人来说，这非常有用；对那些需要判断是否应该建议人们购买肯德基全家桶的政策制定者来说，这也代表了一种新的思维方式。要解决上述两个问题，需要考虑它们对总体幸福感的影响，而不是依靠其他标准（无论是道德标准还是别的标准）。

请你回忆一下自己熬夜的经历吧。当你第二天早晨起床备感疲乏时，你就会后悔自己熬夜了。从对幸福感的体验这一角度来说，早晨起床时的痛苦已经远超熬夜的乐趣。有时候，这样说是对的，但有时候，这样说却是错误的。因为也许熬夜的乐趣完全能够补偿早晨起床时的疲惫感，更重要的是，你对那个夜晚的美好回忆也许还会成为未来快乐的来源。在考虑如何才能更幸福的问题时，请记住，过去的回忆对你当前的幸福体验至关重要，幸福感也部分源于你对过去美好体验的回忆。

许多经济学家都将你视为你现在（以及未来）是否幸福的最佳评委。从这个视角来看，在你每次决定熬夜之前，肯定充分考虑了熬夜可能带来的后果，并认为熬夜会让你感觉更快乐。这些经济学家认为，其他的事情也是一样的道理，因此，他们只关注你的行为。如果你吃了大量的蛋糕，并且发胖了，这就是你自己想要的结果，你的感觉一定比不吃或者被阻止吃蛋糕更好。但是，如果认为你能明确个人喜好，那就太

天真了。这是因为我们往往是在事后才产生了喜好或感到后悔不已。每个人在某个时候都说过这样的话，“我真希望自己当时没有那样做”。

与这些经济学家持完全相反观点的是一些公共政策专家，他们认为事后的后悔情绪才最值得被关注。这个观点也过于天真，原因在于，你在体验到某个行为的恶果之后，你可能会后悔，但这并不意味着你下一次不会这样做。吃蛋糕毕竟是快乐的，即使跳伞会有生命危险，它也依然是有意义的行为。

不管怎么说，后悔都不是一个简单的问题。在更多的情况下，我们可能会后悔没有做某件事，而不是做了某件事，尤其是当我们面对可能会改变我们生活的重大机遇之时。有证据表明，后悔情绪只在形成回忆的那个时间段，才比较容易产生。研究人员调查了某大学在校大学生在刚刚过去的寒假中所留下的遗憾事，也让从这所学校毕业多年的人回忆了他们在40年前的寒假中所留下的遗憾事。结果发现，前者后悔的是学习不够努力（有意义的行为），而让后者感到遗憾的是当时参加的聚会太少（快乐的行为）。所以，我们最好将更多的注意力放在当下的快乐与意义感之间的平衡上，而非眼前或过去的遗憾上。快乐与意义感的平衡还可能产生另一个积极的结果，即你的遗憾会减少。

所以，无论是熬夜、吃蛋糕、跳伞，还是做其他或好或坏的事情，都不应该以对事情的喜好或事后的遗憾来评判它们对你幸福感的影响，而应该直接关注当下你对幸福感的体验，以及你一生的体验。你一生体验到的总体幸福感，对你才是真正重要的。

从根本上讲，你在生活中所做的任何事情，都可以用实证调查的方式考察其结果。你对幸福感的体验，为你最终评判某个独立行为是否是好的决策提供了标准。在实践中，我们很难了解不同的决策将会产生什么结果，但这并不能否定如下事实：从原则上讲，以人的一生为时间维度来考察幸福感的做法是正确的。你从某些经历中获得的快乐和意义感是多是少，这取决于你从其他经历中所体验到的快乐与意义感是多少。

再次说明，你不可能同时获得做每一件事的快乐，因为你在选择做某件事时就意味着你失去了做另外一件事的快乐。

有哲人曾说，只有到临死前回顾一生的成功与失败之时，我们才能真正地评判自己的人生。伯特兰·罗素说：“我觉得，只有到濒死之时才能找到自己的人生目标。”可是，没有哪一个时刻仅仅因为它是一个特殊时刻就应该拥有特权，包括濒死时刻。我敢肯定，我们中的许多人都不太关心临死时刻的人生评价，因为人生的价值来自我们一生中所体验到的快乐和意义感，而非来自某个人在某个时刻对自己的评价。

你不一定完全同意我对幸福的定义。我在本书后面章节里讲到的内容也适用于其他的幸福定义，比如那些基于整体生活满意度的定义。但我对幸福的定义确实会影响某些具体的观点，比如如何才能更好地利用自己的时间，我对幸福的定义也会影响我对幸福实证证据的讨论。下一章，本书将主要讨论关于幸福的数据。

# 第2章
# 你有多幸福？

基于我在前言中提到的原因，我很想知道你在某一个时刻所关注的东西，并将其与你是否觉得幸福相联系。我们一般不会问“你现在正在关注什么”这样的问题，大多数关于幸福的调查都会问“你现在正在做些什么”。依据这些调查数据，我们推测你的幸福感来源于你正在从事的活动（比如工作或者看电视），而实际上，当你在“听”老板讲话或“看”《X音素》的时候，脑子里很可能在想其他事情。但是，总体来说，建立在大量调查样本的基础上，基于他们正在从事的活动对幸福感进行衡量，可能是我们在了解人们的关注对象时最可信赖的数据。

关于如何对这些数据进行解读，我也要说明几句。在过去20年里，我们对于幸福与其他要素之间关系的理解有了很大进展，但我们依然不太清楚这些因素会在多大程度上影响幸福感。有两大障碍阻止我们将结论从相关关系发展成因果关系：选择效应与反向因果关系。以做志愿者的影响为例，那些选择做志愿者的人有可能是从中获益的人，这就意味着我们不能将做志愿者产生的幸福效应普及到更广泛的人群中。另外，那些觉得自己很幸福的人也是最有可能去做志愿者的人，所以，在做志愿者与获得幸福的相关关系里，就有一部分构成了反向因果关系。在幸福研究领域，通过鸡蛋的情况来推断小鸡的情况，这可是一个大挑战。

综上所述，对任何活动所能产生的幸福感进行评估，最终必须依据人们对它的关注度，哪怕最初从事此活动的动力在一定程度上源于幸福感。你也许是因为心情很好或者很糟，才决定干家务活，但是，打扫屋子最终会影响你的感受。无论如何，了解我们中间哪些人是幸福的，他

们都在做些什么，都会让我们从中受益。

# 关于体验的抽样调查研究

关于我们在生活中体验到的快乐与意义感，实证数据能告诉我们什么呢？曾经有一些研究做过关于体验的抽样调查，研究人员会不定时地给调查对象的手机发送短信，询问他们当时的感受。但是，这样的方式过于侵犯他人的隐私，调查对象如果当时正在经历什么强烈的情感，他们会不愿意做出回复。而且，如果有人在你快乐的时候让你考虑自己是否开心的问题，这可能会对你的回答产生影响。另外，抽样研究可能既费钱又费时。因此，此类研究通常会基于一些比较方便得到的样本（比如学生和苹果手机用户），但这样的研究结果就不具有普遍性了。如果将这样的研究结果用于其他人群，就会令人生疑。最重要的是，这样的研究和大多数的幸福研究一样，极少考虑意义感这个因素。

# 一天中你什么时候最幸福？

在试图分析人们一天中各种情感的持续时间、类型和强度的研究中，最严肃的莫过于丹尼尔·卡尼曼及其同事设计的“昨日重现法”（Day Reconstruction Method, DRM）。这个方法是让人们把他们的前一天划分为一系列事情（通勤、吃午饭、看电视等），然后对每件事情带给他们的感受打分（快乐、悲伤、焦虑等）。

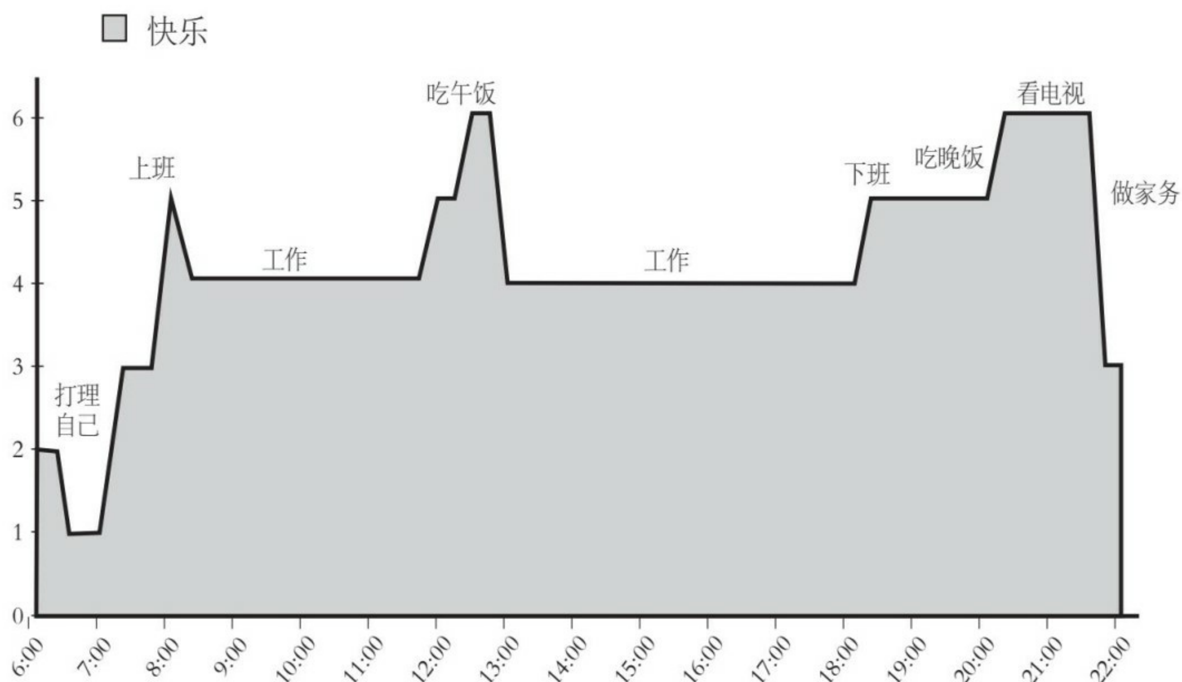
昨日重现法是幸福研究的一大进步，这一方法不像体验抽样调查法那么具有侵入性，而且它还考虑到人们花在某一活动上的时间。但是，它也没有考虑意义感。基于以上原因，2006年，我在研究中使用了我自己设计的昨日重现法，既询问人们是否感到快乐，也询问他们是否觉得从事这些活动是有意义的。和卡尼曼的昨日重现法一样，我衡量人们是否快乐的方法是，询问调查对象他们在做每一件事情时的感受如何：开心、紧张/焦虑、伤心/郁闷、满足/放松、气馁、不耐烦，等等。为了衡量意义感，我增加了三个形容词——专注的、忙碌的、能干的，还有一个陈述句“我觉得这件事情……”（有三个选项：有意义、值得做；对其他人有用；能帮助我实现人生目标）。这些答案的分值从0（一点儿没有）到6（非常强烈）不等。

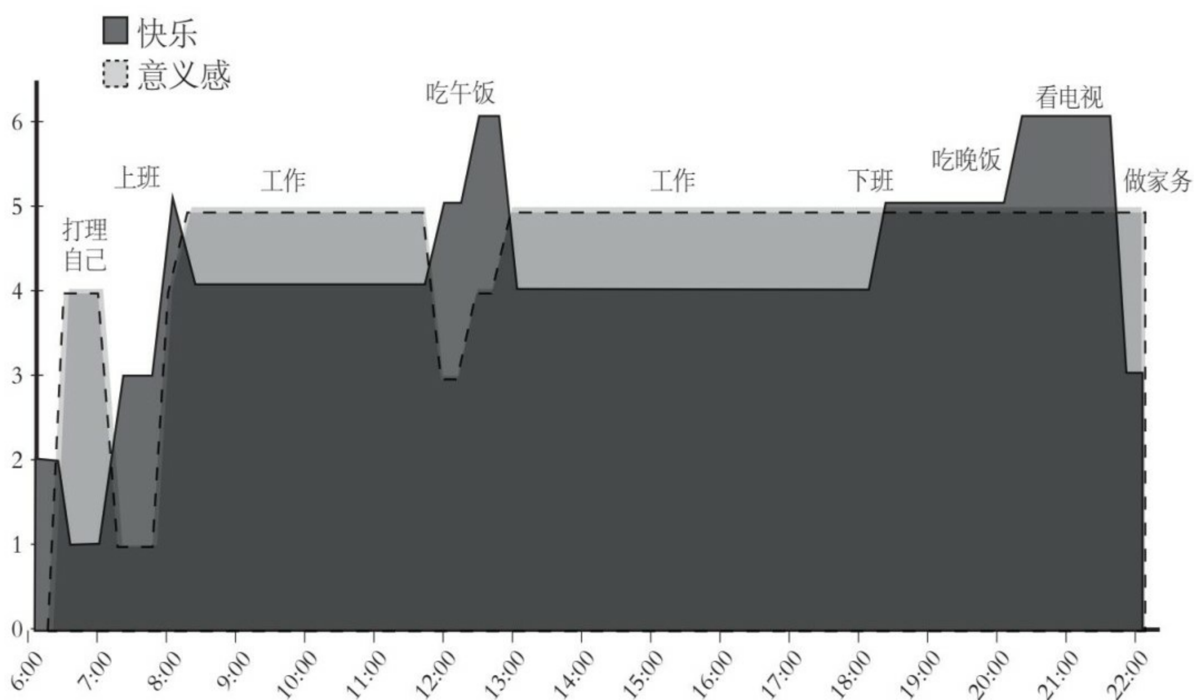
为了尝试这类实证研究，我们先设计一个简化版的实验。回忆昨天上午的一件事情，并基于这件事情回答下表中的问题，包括：你当时正在做什么；和谁在一起；这件事给你带来了多少快乐和意义感，分值可以是0~6之间的数字。然后，再回想一件昨天晚上做的事情，填在同一份表格上。

| 时间 | 你在做什么？ | 和谁在一起？ | 快乐（0-6） | 意义（0-6） |
|---|---|---|---|---|
| 昨天上午 | | | | |
| 昨天晚上 | | | | |

我是和麦特·怀特一起完成这个项目的，他当时人在德国，所以，这些问卷都是通过一个德国大学的网络服务器回收的。在参加答题的625个调查对象中，有61%的人是女性，年龄为16~80岁，平均年龄为36岁。下图显示的是其中一个调查对象的一天。她38岁，已婚，养了一只宠物，没有孩子，家庭年收入为80 000~100 000欧元。

从第一个仅显示快乐程度的图表来看，她在吃午饭和看电视的时候感觉最幸福。由于增加了意义感，第二个图表显示，她在工作中获得的幸福感和看电视时获得的幸福感几乎没什么差别，而吃午饭对她而言就没那么幸福了，因为吃午饭不如做其他事情有意义。

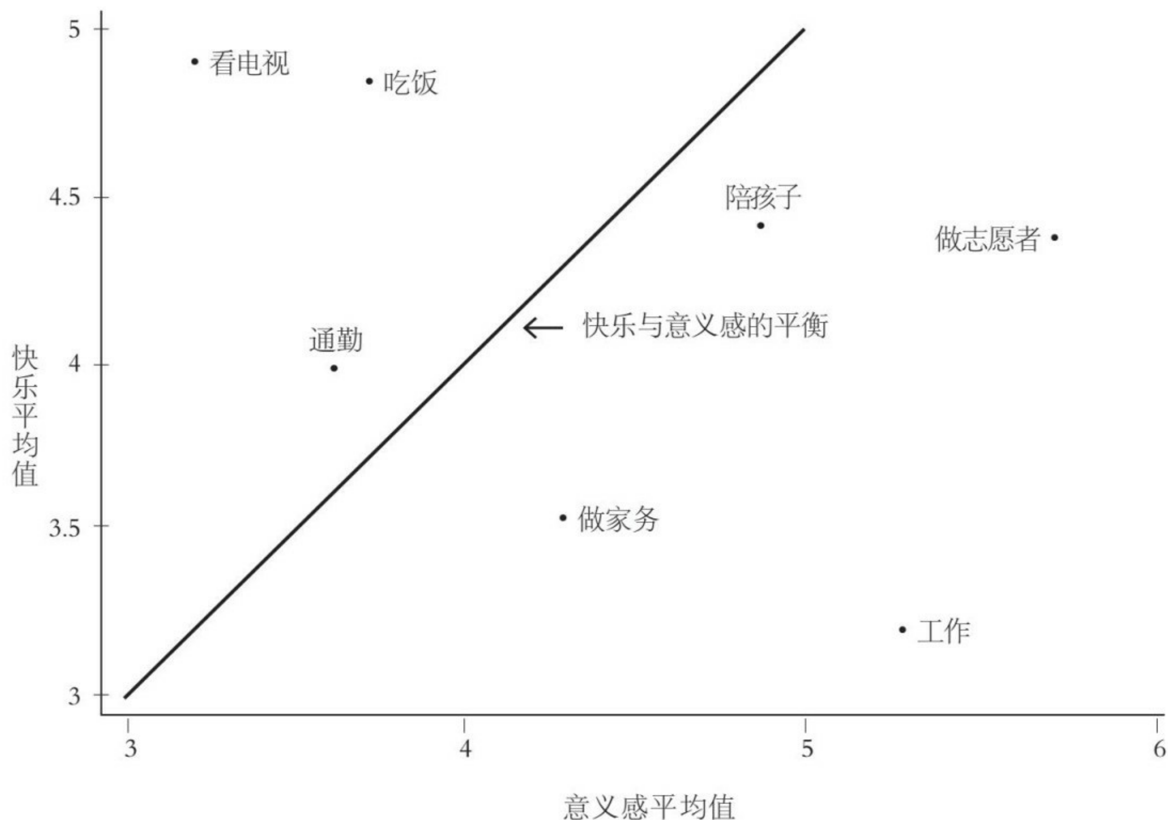



我们再看看此项研究中调查对象对主要日常活动的快乐与意义感的评分结果。每天，他们的平均睡眠时间约为7个小时，平均工作时间约为3.5个小时（因为只有一半的人在指定的记日记的日子里有关于工作

的记录），看电视2.5个小时，和孩子在一起2个小时，吃饭2个小时，做家务1个小时，通勤时间0.5个小时，做志愿者10分钟（仅有5%的人做志愿者）。剩下的5个小时由其他活动构成，比如娱乐、做爱、运动和购物等。

每一项活动都能带来一定的乐趣和意义感，下图展示了调查对象给各项活动打的平均分。从下到上，活动带来的乐趣逐渐增加；从左到右，活动带来的意义感逐渐增大。图中的斜线表示某项活动带来的乐趣与意义感大致相当，如果某项活动位于斜线的左侧，表示它带给调查对象的乐趣大于意义感；如果位于斜线的右侧，则表示意义感大于乐趣。因此，看电视、吃饭和通勤都是乐趣大于意义感的活动，做志愿者、工作、陪孩子和做家务则是意义感大于乐趣。看电视是最快乐的活动，但同时也是最没有意义的活动，工作是第二大有意义的活动（仅次于做志愿者），但却是乐趣最少的活动。人们花在看电视和工作上的时间都不少，所以我们可以说，人们在快乐和意义感之间取得了一定程度的平衡。

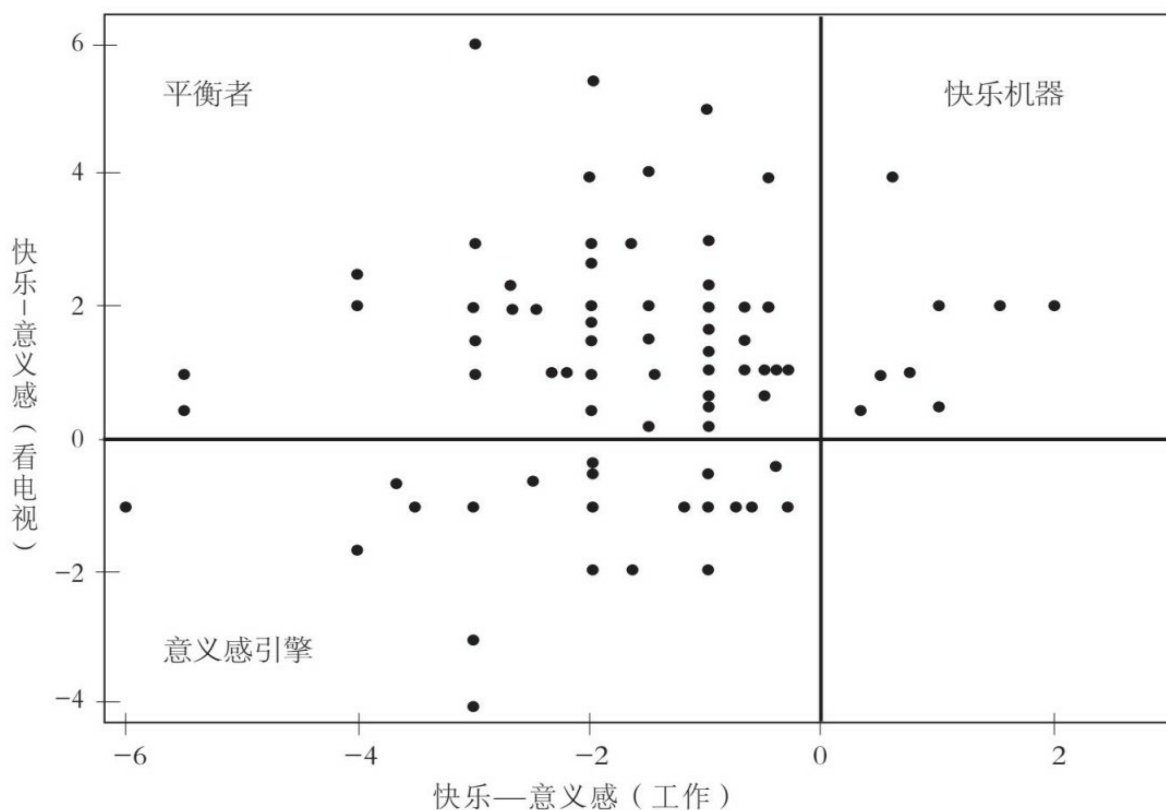



我在这里最想说的是，如果我们先以快乐为标准，再以意义感为标准给各种活动打分，我们就会得出不同的结果。或者说，关于他们的幸福感，我们会得出不同的结论。只有同时考量快乐和意义感，我们才能真正知道每天在做不同事情时我们的幸福程度如何。

我们现在重点分析一下看电视与工作这两件事。在填写调查问卷的当天，大约有20%的调查对象都做了这两件事，所以，我们可以比较一下他们从每件事中得到的快乐与意义感，进而对所有样本中的“快乐机器”和“意义感引擎”做一些推测。用每件事的快乐分值减去意义感分值，如果得数为正，就意味着他们得到的快乐大于意义感；如果得数为负，就意味着意义感大于快乐；如果得数为零则表明快乐与意义感相等。

下图是计算结果。我们通常认为大多数人都会从工作中得到更多的

意义感，而从看电视中得到更多的快乐。图中左上格子里的黑点代表的是“平衡者”，60%的调查对象都位于这里。右上格子里的黑点代表从工作和看电视中得到的快乐都大于意义感的人，我们称之为“快乐机器”，约占调查对象的10%。左下格子里的黑点代表的是从两项活动中得到的意义感大于快乐的人，我们称之为“意义感引擎”，约占调查对象的30%。通过这样的分析我们可以看出，在人们主要的日常活动中，大多数人从中得到的快乐与意义感基本达到了某种程度的平衡。




这个研究还清楚地表明，与他人一起做某事，会对我们的幸福感产生影响，这是具有普遍性的现象。许多研究都证明，与他人合作会让我们感觉良好，即使在工作中也是如此。在做快乐的事情时，比如吃饭和看电视，与他人一起会让我们感到尤其快乐。在通勤和做家务时，如果和他人一起，我们就会感到更有意义。

从调查对象的背景来看，男性在一天中比女性体验到的快乐更多，

不过，在把意义感考虑进去后，女性的总体幸福感更强。如果仅从快乐的角度看，需要照顾家里的病人或老人的调查对象与不需这样做的人相比，年收入为60 000~80 000欧元的调查对象与其他收入水平的人相比，已婚者与未婚者相比，前者体验到的快乐都更少，但是，如果同时考虑快乐和意义感这两个因素，前者的总体幸福感会更强。

# 做什么事时你感觉最幸福？

“美国人时间利用调查”是一个大规模的项目，旨在衡量不同活动与人们幸福感之间的关联。这一研究已经持续了10多年，分析者可以依此估算出每天人们用于工作以及工作之外各种活动的时间，比如，做家务，当志愿者，看孩子。传统的国民生产力调查不包含这些活动，但实际上应该涵盖这些活动。

2010年，这个项目调查了13 000人，询问他们前一天从各种日常活动中所获得的快乐和意义感。调查对象的平均年龄是47岁，其中最小的15岁，最大的85岁，有60%的人是女性。调查会随机选定某一天，并要求所有调查对象都要完整地记录下在这一天里所参与的各种活动。第二天，调查员还会打电话给他们，询问一些与活动记录相关的问题。

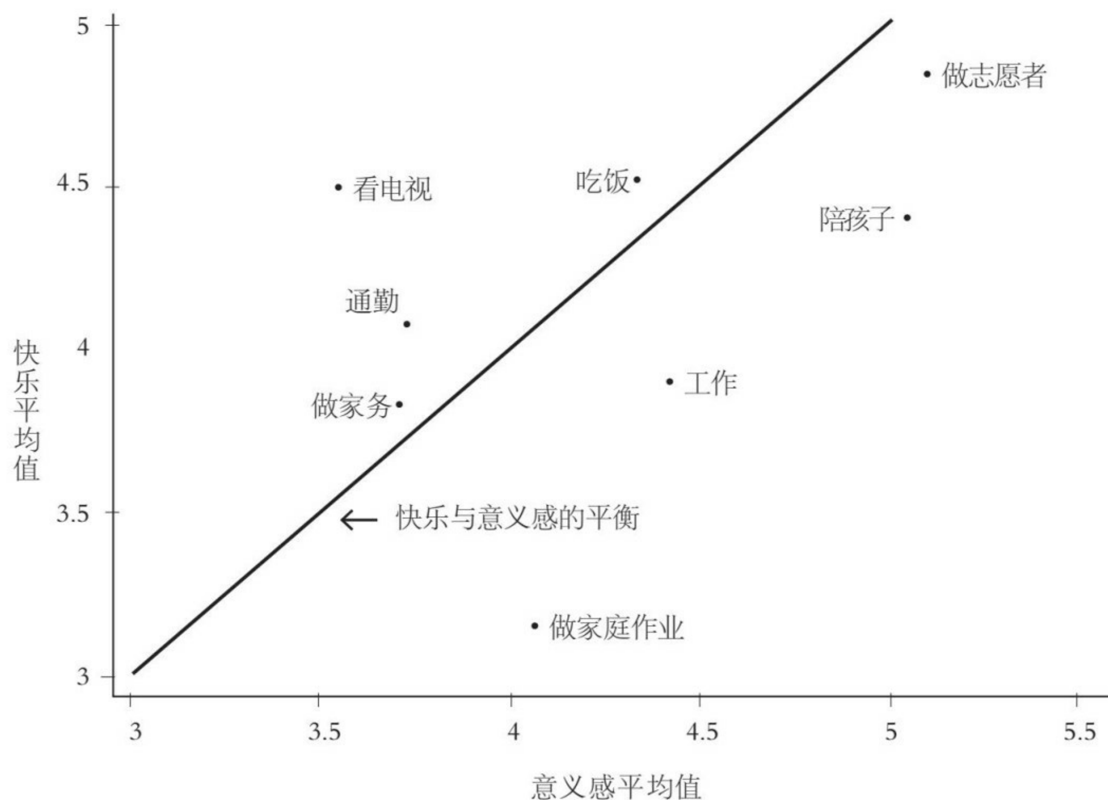
问题之一是：“在0~6的分值中，0表示你一点儿也不快乐，6表示你非常快乐，在从事这项活动时，你给自己的愉悦感打几分？”另一个问题是：“在0~6的分值中，你给这项活动的意义感打几分？0表示毫无意义，6表示非常有意义。”很显然，第一个问题关乎快乐，而第二个问题关乎意义感。我和劳拉·库德娜在分析这些数据的时候，一直注意着这个区别。

总体来说，这些调查对象每天的平均睡眠时间是8.5个小时，工作3.5个小时（那一天只有约60%的人在工作），看电视2.5个小时，做家务1个小时，吃饭1个小时，陪孩子1个小时，通勤0.5个小时，做志愿者10分钟，做家庭作业10分钟，剩下的大约6个小时则花在了上网、阅读、运动与娱乐、宗教活动、购物、照顾宠物、打电话、社交和其他不同的活动上。

不同的群体每天花在各种活动上的时间不同。平均来看，男性比女

性每天多工作1个小时，但他们花在看电视上的时间也比女性多1个小时；女性则比男性多花1个小时做家务活。这种性别差异与调查中关于家庭劳动分工的结果一致。已婚者与未婚者、丧偶者或离异者相比，平均每天会多工作约45分钟；未婚者的睡眠时间比其他人要多半个小时。不同年龄人群的时间利用情况也存在差别。人们每天的工作时间大致相等，未退休时约为平均每天4个小时，60~70岁时减至大约每天1个小时。随着年龄的增长，做家务活的时间增加了，但我们暂时还无法证明，这究竟反映了在做家务活方面的代际差异，还是做家务活与年龄有关。随着年龄的增长，人们每天用于看电视的时间也增加了，从20多岁时的平均每天2个小时，增加到50~60岁时的平均每天约4个小时。

现在，我们来看一下调查对象对上述主要活动从快乐和意义感两个方面给出的平均分值。很明显，每一种活动都会给人带来不同的快乐和意义感。下图展示了从美国人时间利用调查项目中得到的有关数据。你会看到，这个结果与我的昨日重现法所得出的结果非常相近。看电视、吃饭和通勤都是快乐大于意义感的活动，而陪孩子、做志愿者、工作和做家庭作业则是意义感大于快乐的活动。在这项调查中，做家务活的快乐与意义感大致相当，不过，昨日重现法的调查结果是，做家务活的意义感大于快乐。必须再次指出的是，如果我们先以快乐为标准，再以意义感为标准来衡量某项活动是否能带给我们幸福，我们会得出不同的结论，所以，我们需要同时考虑这两个标准。



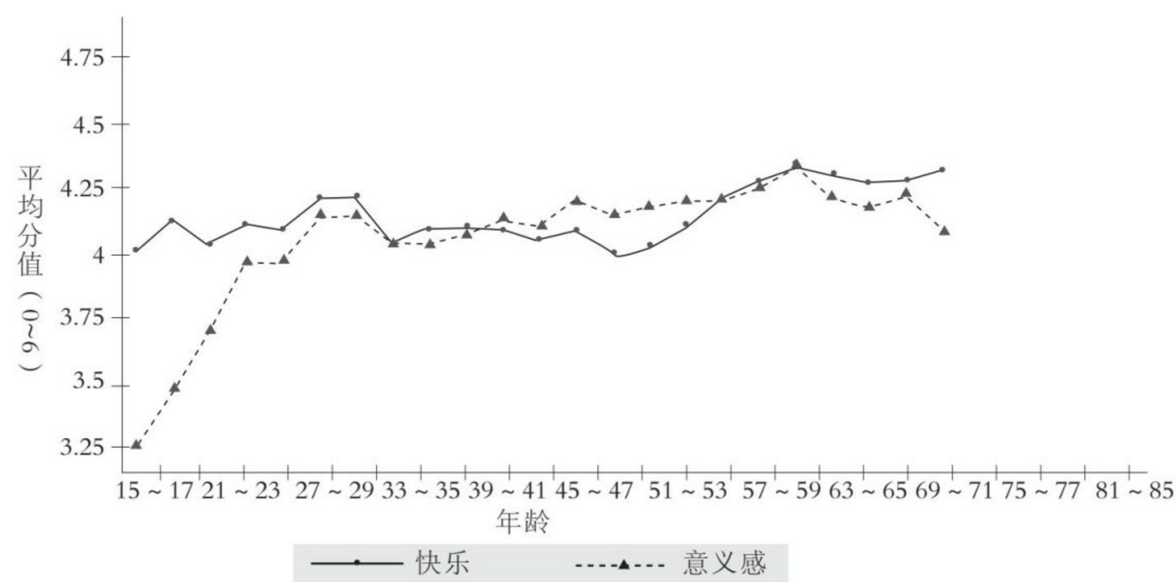

我们还发现，人们在做这些事情时，如果是和他人一起，他们会感到更快乐、更有意义。美国人时间利用调查的结果显示，与他人一起从事某项活动，可以使快乐分值增加0.4，意义感分值增加0.6。下表显示当我们与他人一起做某事时，快乐和意义感会发生何种变化。其中，有几个有趣的例外，就是当我们与他人一起做某事时，我们反而会觉得不幸福。比如，与他人一起开车上下班时，我们的快乐似乎会减少。如果可以独自操控车载收音机，车里也没有其他会开车的人，这些都将增加我们开车的乐趣。与他人一起做家庭作业时，我们从中获得的意义感也会减少。如果独自做作业，效率可能会更高一些，也更有成就感。当然，我们在看下表的时候，同样需要警惕“先有鸡还是先有蛋”的问题，即也许是因为人们正处于某种心境中，才会倾向于独处。

| 活动 | 与他人在一起时的变化 | |
|---|---|---|
| | 快乐 | 意义感 |
| 做志愿者 | +0.67 | +1.49 |
| 吃饭 | +0.06 | 0 |
| 做家务 | +0.02 | +0.53 |
| 工作 | –0.05 | +0.06 |
| 通勤 | –0.13 | +0.50 |
| 看电视 | +0.22 | +0.12 |
| 做作业 | +0.02 | –1.55 |

下面我们来看一下，当我们每天在做各种事情时，和什么样的人在一起能给我们带来更多的快乐和意义感。与家人一起陪伴孩子，会让这件事变得更有意义。与任何人一起做志愿者，都既会让你感到更快乐，也会让你感到更有意义。与亲人一起吃饭会让你更快乐，与同事一起上下班则会让你感觉更有意义，与孩子们一起做家务也更有意义。无论是与家人还是与朋友一起工作，都会让你更快乐。与别人的孩子一起看电视，不仅会让你觉得更快乐也更有意义。如果与兄弟姐妹一起做作业，意义感就会减少许多。很抱歉，我罗列了这么多内容。但是，我认为，即使仅从直觉的角度来看，这些也都是有道理的，这增加了我们对这些数据的信心，我希望你能同意我的观点。

通过这些数据，我们也可以看到，不同群体给出的分数之间存在有趣差别。从下图中我们可以发现，不同年龄的人群给出的快乐分值或意义感分值差别不大，但是，年龄为15~23岁的群体给出的意义感分值比其他年龄的人群要低很多，给的快乐分值也较低。如果我们仅考察快乐这一幸福因素，就会认为年龄对幸福感没有影响。但是，如果同时考察意义感这一幸福因素，我们就会得出不同的结论。

我们在考察不同的人做不同活动的差别时，发现了一个有趣的趋势。与孩子在一起时，男性会体验到更多的快乐，而女性则会觉得更有意义。这可能是因为，从总体上说，男性与孩子待在一起的时间比较少，因此和孩子在一起时就会觉得更快乐，而对女性来说，陪孩子这件事的意义会更大一些。随着收入的增加，人们从做家务中获得的意义感会逐渐减少。如果做家务被视为导致人们时间压力增加的事情，那么这与我下文中将要讨论的研究结果一致，即人们越富有，越容易感到时间压力。




现在，我们掌握了人们在做不同事情时体验到的快乐与意义感的数据，这非常好，而且区分快乐与意义感也非常重要。如果将意义感考虑进去，我们就会发现，工作也能带给人们某种程度的幸福感。可是，如果只考虑快乐，这种幸福感就会被忽视。我们还发现，在与其他人一起做某事的时候，我们会更快乐，在这里，对快乐与意义感进行区分，也会带来略微不同的结果（比如，与他人一起上下班可能会增加意义感，但也会减少乐趣）。

# 关于幸福的统计数据

## 给你的生活满意度打分

在衡量幸福感时，与询问具体的情感和活动相比，提问一些高级的评价式问题更加便利，也更加容易。虽然我对于这类问题持一定的质疑态度，但是，拥有这些幸福的照片总比没有要好，而且我们通过这种方法掌握的信息比其他方法都多。我在后面章节里引用的一些证据会涉及生活满意度，因此，我们也应该考虑一下这类数据。

假设你是我们的一名调查对象。在0（一点儿也不满意）~10（非常满意）的分值中，你会给自己目前生活的总体满意度打多少分呢？

10分中的____分。

全世界有关生活满意度的最优质数据主要来源于两项研究，它们分别是在英国和德国进行的。每组数据的获得都大约历时20年的时间，研究者对同一群研究对象（大约10 000人）提出了人生满意度的问题，以及关于他们自身或者生活的其他一些问题。因为研究获取了不同时间点的同一群研究对象的多个调查结果，因此，它们被称作纵向数据。像我这样的学者通常更喜欢纵向数据，因为这样的数据可以帮助我们了解，随着人生境遇的变化，每一个人的幸福感会发生怎样的变化。几年前，我和泰莎·皮兹古德、麦特·怀特一起，对这类数据进行了全面的分析，并收集了有关生活满意度的各种变量的研究论文，对来自于英国和德国的这类大规模纵向数据进行了重点关注。

我们的研究结论是，下列人群对生活满意度的评分较高：

1. 比较富有的人

2. 年轻或者年老的人（40~50岁人群的生活满意度最低）

3. 比较健康的人

4. 社交能力强的人

5. 已婚者（或同居者）

6. 受过良好教育的人（如果你想使自己的生活满意度最大化，拿一个学位是必要的，但不一定要拿到博士学位）

7. 有宗教信仰的人（信仰哪种宗教并不重要）

8. 有工作的人

9. 通勤时间较短的人

与我们之前的分析结论相比，这一次又增加了更多影响评分结果的细节。比如，当你贫穷的时候，金钱显得很重要，但是，随着金钱的增多，它对你生活满意度的影响就会逐渐递减，不过不会减为零。在这里，我们需要非常谨慎，因为收入不仅会直接影响你的生活满意度，还会对影响你生活满意度的其他因素产生影响。比较富有的人通常朋友更多，有配偶，健康状况也更佳，这些都有助于提高生活满意度。所以，我们不能像经济学家常做的那样，将收入的影响孤立出来，而应当将收入的影响与其他可能影响生活满意度的因素结合起来考虑。这样一来，收入对生活满意度的影响就会比以往文献中提及的影响要大得多。这是因为，我们不仅考虑了较大的银行账户余额对你的直接影响，还考虑了它的间接影响。

有人认为，生活满意度与年龄之间呈“U形关系”可能是由于期望值的原因：随着年龄增长，人们对生活满意度的期望值会不断增加，现实状况的差距也会越来越大；但过了50岁之后，他们对生活满意度的期望值又会低于实际情况。有了孩子之后，会把人们满意度低谷到来的时间

推迟20年，不过，这是由有孩子和无孩子的人之间的收入和教育程度的差异所致，而非由于孩子本身。此外，如果你有幸活到75岁，你有可能会经历生活满意度的另一个下降过程。有一些证据表明，那些给生活满意度评分最高的人（比如，满分10分），很有可能比那些打分低（9分）的人年龄更大（更穷，健康状况更差，受教育程度更低）。这样的发现可以促使我们思考“满意度”这个词到底是什么意思。

背景也非常重要，有一个很好的例子可以说明这一点。针对43个欧洲和盎格鲁–撒克逊国家进行的数据分析发现，在笃信宗教的国家里，个人宗教信仰有助于提高生活满意度。可见，在很大程度上，来自于宗教信仰的生活满意度其实就是从属于某一群体的益处。

我们对生活满意度的评分，也会受到内在特点（如个性和基因）的影响。喜欢社交的人（更外向）通常生活满意度较高，容易焦虑的人（更神经质）通常生活满意度较低。但是，个性并非一成不变，它会随时间而发生变化，记住这一点非常重要。基因的影响会让一些人认为，我们每个人都有一个稳定的幸福点，我们的幸福感会围绕这个点上下浮动，但最终都会回到原点。但是，目前还没有足够的证据可以证实这一点，因为有些事情，如失业和残疾，会永远降低人们的生活满意度。另外，对有些人来说，婚姻具有持久的积极影响。

## 英国国家统计局的幸福调查

也有一些令人激动的新数据，它们可以帮助我们对不同衡量方法之间的联系做出更加自信的论断。英国国家统计局在收集了一系列有关经济增长，以及民众对生活的总体满意度的数据后，计划从几个方面对国民幸福指数进行监控。

英国国家统计局邀请我、理查德·莱亚德和罗伯·梅特卡夫，向其推荐一些可用于幸福调查的问题，增补到既有的调查问卷中，这些调查问卷已经包括关于收入、工作、教育、健康等方面的一些问题。所以，我

们增补的问题必须是可以迅速作答的问题，而不太可能是随着时间推移幸福感会如何变化这样的问题。英国国家统计局最终同意在既有调查问卷中加入4个有关幸福感的“标题问题”。这意味着，我们可以提出大致可以兼顾快乐与意义感的问题，尽管这些问题更偏向于评价性。

现在，英国国家统计局每年大约要调查20万名英国人，并通过以下4个问题来了解他们的幸福程度。

1. 总体来说，你对自己现在生活的满意度如何？
2. 总体来说，在多大程度上，你觉得自己所做的事情是有价值的？
3. 总体来说，你昨天的幸福程度如何？
4. 总体来说，你昨天的焦虑程度如何？

所有这些问题的评分范围都是0~10，0表示“一点儿也不”，10表示“十分”。你已经回答过第一个问题了，现在花点儿时间回答一下其他三个问题吧。

价值=____

昨天的幸福程度=____

昨天的焦虑程度=____

得益于凯特·拉芬的分析，你可以和英国普通民众的评分结果进行比较，他们给出的平均分值是：

1. 生活满意度= 7.4
2. 价值= 7.7

3. 昨天的幸福程度= 7.3

4. 昨天的焦虑程度= 3.1

我必须强调，尽管这些平均分值从表面上看相差不大，但实际上存在很大的差别。比如，生活满意度与价值之间有0.3分的差距，这比失去配偶对人们生活满意度的影响还要大一点儿。因此，我们应该在幸福调查中多问些问题。

年龄对这4个问题的影响相似，在所有的幸福调查中，通常都有一个“中年痛苦期”。45~49岁的人生活满意度、价值感和幸福程度最低，50~54岁的人焦虑程度最高。

不同群体的答案之间也有一些有趣的差异。女性对前三个问题的评分结果都更高，但她们的焦虑程度也更大。这一发现与其他探究性别差异的研究结果是一致的，但是，在过去的几十年里，男性与女性在生活满意度方面的差距逐渐缩小。英国不同种族之间的幸福感也有差异，根据所有的衡量标准，黑人、阿拉伯裔、孟加拉裔、巴基斯坦裔和印度裔的英国人，他们的评分都大大低于白人群体。总体来说，白人男性比少数族裔的女性更幸福。

我们在分析婚姻状况时，发现了一些有趣的联系（请记住，我们在做出有关因果关系的推断时需要非常谨慎）。与离婚者、分居者或丧偶者相比，已婚者或者民事伴侣（做调查的时候，在英国仅限于同性伴侣）在前三个问题上的评分都要高一些。同时，民事伴侣比已婚者对这三个问题的评分更高，但在焦虑程度方面的评分没有差别。可见，正如碧昂丝所唱的那样，“戴上戒指似乎会让人更加幸福”。有趣的是，在伦敦，民事伴侣关系意味着较大的幸福感，而在北爱尔兰则不是这样，也许伦敦人比北爱尔兰人对同性恋者的态度更为宽容。

正如前文所述，失业会对生活满意度产生极大的负面影响。另一方

面，长时间的工作也可能会影响人们对生活的感受和看法，每周工作超过48个小时的人幸福感较低。尽管欧盟的法律规定，雇主不能强迫员工每周工作超过48个小时，但还是有许多人“选择”长时间工作。如果这些数字反映了真实的人生选择，或者较长的工作时间带来了更大的幸福，那么这是一件好事。但是，没有数据能证明这一点，而且2011年经济合作与发展组织（经合组织）的报告还得出了相反的结论。该报告发现，欧洲3/4的人在工作和生活的平衡方面感到不满意，认为工作过多，而生活不足。

我想再次提醒你，在比较不同的研究结果，甚至在对待某项研究的结果时，都需要谨慎。2012年，在英国国家统计局第一次发布数据的时候，我和乔治·卡维索就注意到，所有问题都是以面对面的方式或者通过电话来提问和回答的，因此，我们俩对调查方式是否会对幸福调查的结果产生影响给予了关注。我们发现，调查方式确实会对调查结果产生影响，那么，是什么影响呢？如果你和我的想法类似，那么，你也会认为，当有人坐在你的对面时，你可能更倾向于让自己显得幸福一些，因此，参与面对面调查的人可能会比参与电话调查的人的幸福感评分更高。但是，我们的实际发现却正好相反：参与电话调查的人的幸福感评分更高。我们对这一结果还没有找到科学的解释，但当我和丹尼尔·卡尼曼讨论这个发现时，他指出，人们一般不会当面撒谎，而在打电话的时候，人们可以夸大自己的幸福感。我们还需要进行更多的研究，但是，除了了解幸福调查中都问了哪些问题外，我们还需要了解提问的方式。

# 幸福的要素

我们正在收集越来越多有关人们幸福程度的数据，并且不断有新发现，尤其是人们从各种活动中体验到的快乐与意义感。不过，我们了解更多的依然是人们如何评价自己的生活，而非在生活中的体验。对于与幸福有关的某些因素，无论是对生活的评价还是体验，结果都差不多。比如，个子高的人，他们对自己生活的评价更高，情感体验也更积极。部分原因在于，个子高的人一般受的教育更好，赚的钱更多。这可能要归功于个子高的人在儿时获得了良好的营养和照料，这使得他们在成年后得以充分发挥认知和身体方面的潜能。而且，与个子矮的人相比，个子高的人常被认为更聪明、更强壮，这将对人的一生都产生积极的影响，就像魅力十足的人在工作面试之后更有可能被雇用。

总的来说，你的生活条件（收入、婚姻状况、年龄等）对你的生活评价影响更大，而你所做的事情对你的生活体验影响更大。以失业为例，我们知道，失业者比未失业者对生活的满意度更低；我们也知道，即使在做一些同样的事情时，如购物、旅行或社交等，失业者也不像未失业者那么开心。尽管如此，失业对“昨日重现法”的调查结果影响并不大，也许是因为工作的乐趣也不多。但我们在德国进行的调查发现，工作是有意义的活动。

再以婚姻为例，我们对文献的分析结果表明，婚姻对生活满意度有积极的影响。但是，如果我们来看一下人们的时间利用情况，就会发现，已婚女性并不比未婚女性更幸福。另外，虽然已婚女性看似可以从夫妻双方的亲密时光中获益良多，比如莱斯喜欢和我一起看电视，大部分原因在于她喜欢和我一起大声讨论电视节目的内容。但是，单身人士却有更多的自由时间，过着随心所欲的生活。当然，这些都是一般的情况，与我们的发现一致，即那些既有共同的亲密时光又各自有独立时间

的夫妻最幸福，他们可以分别从共同时光与自由时间中获益。

总之，当研究者和评论家就什么会影响幸福发表意见时，他们通常并不十分清楚这个问题的答案在很大程度上取决于如何衡量幸福。有人曾断言，幸福会遇到一个中年危机，这个观点有一定道理。我们可以回想一下人生幸福感的U形曲线，40~50岁时，你的生活满意度较低，昨日重现法调查也证实了这个结果。不仅如此，近期一些很有意思的证据表明，幸福感的U形曲线也适用于大猩猩。

但是，我们不能过于匆忙地下结论。美国人时间利用调查得出的数据表明，人们每天体验到的快乐并没有随着年龄的增长而发生变化。昨日重现法调查则发现，意义感呈倒U形曲线，即在人生满意度的低谷（40~50岁），意义感达到巅峰状态。其他研究发现，同情心也会随着年龄的增长而呈现倒U形曲线（也许我们需要对周围的孩子多一些同情心）。压力、担忧和愤怒似乎会随着年龄的增长而减少。一些更消极的情感，如无聊、羞愧和内疚等，也会随年龄的增长而呈现下降趋势，直到60岁左右才会停止。有趣的是，我和劳拉·库德娜发现，在美国人时间利用调查的结果中，与日常活动相关的疲惫感也会随着年龄的增长而降低。

当我们将美国人时间利用调查中所有的幸福衡量标准（疲惫、痛苦、压力、开心、悲伤和意义感等）结合起来考虑时，这个出现在评价性衡量标准中的U形曲线又出现了，但它看起来有点儿不同：在10~30岁这个阶段，我们体验到的幸福感呈持续上升趋势，之后开始下降。但在英国国家统计局的调查结果中，在10~30岁这个阶段并没有出现幸福感逐渐上升的趋势，它的U形曲线就是我们通常看到的那个形状。尽管我们付出了最大的努力，希望尽可能准确地了解前一天人们的生活体验，但他们只能通过回忆做出回答。所以，如果这些回答看起来更像评价（而非体验），你也丝毫不用感到奇怪。因此，我们现在应该付出更大的努力，直接衡量基于体验的幸福，无论是通过体验抽样调查法（询

问人们某一时刻的感受），还是通过昨日重现法或美国人时间利用调查之类的方法。后两种方法都要求人们回答某一具体时刻的行为，这可以减少他们通过总体评价来做出回答的可能性。

再强调一遍，虽然我们得出了有些因素与幸福息息相关的结论，但这些结论在很大程度上取决于衡量幸福的方法，而大多数学者都未能解释这一相关程度。尽管在10~30岁的年龄段，人们的生活满意度在下降，但是，他们的幸福感却在增加。在接近30岁的时候，人们的幸福感很强烈，直到有人提醒他们马上就到30岁了。很多事情都取决于我们关注什么，实际上，一切都取决于我们关注什么，这一点我们很快就会知道。

# 第3章
# 幸福的生产过程

有很多人曾试图找到幸福的源泉，也曾找出诸多理由去解释我们为什么未能实现幸福的理想。我在前言中说过，以往所有的解释都试图将输入（影响幸福的各种因素，比如收入和健康）与输出（以各种方式衡量的幸福，比如生活满意度）直接联系起来，并且沿着"健康对幸福的影响如何"这样的思路来研究、设计和制定政策。我一直觉得这样的做法不够完整，有点儿拼凑的感觉。身为经济学家，我一直在寻求一种更加全面的解释，而且不会使问题复杂化。我认为，我已经找到了。

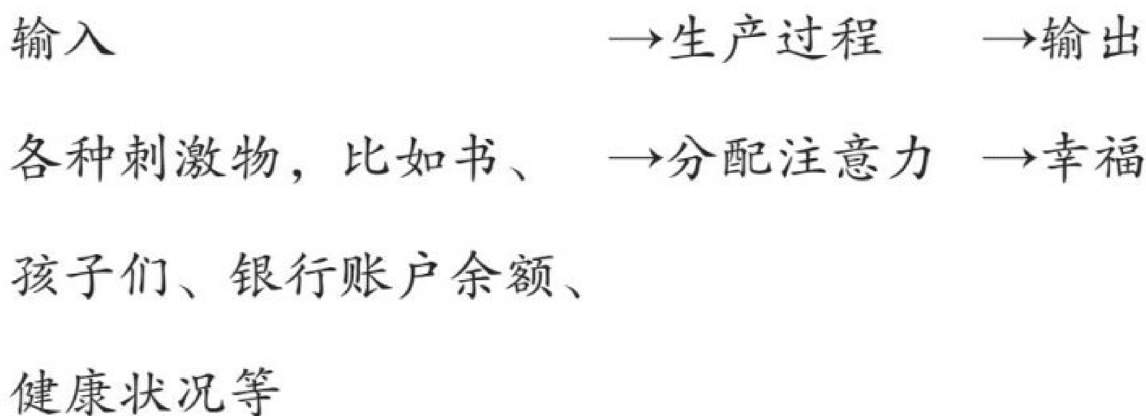
# 从小产品到大幸福

对于一位经济学家来说，如果不能实现产量最大化，就意味着投入的资源未能得到充分（有效的）利用。即使你未能实现产量的最大化，但却将生产效率提高了，也就是说，当生产这些产品的人员和设备得到更好的配置时，你也能生产更多的产品。请注意，是生产过程将输入（生产资料）转化为输出（产品），输入与输出之间并无直接的联系。如果有更多的人员和设备，也许你能生产更多的产品，但是，如果这些增加的资源未能得到有效利用，它们对产量就不会产生什么影响。因此，产品的产量关键依赖于生产效率。

同样，将收入、健康等转化为幸福，这也是一个生产过程。幸福的生产过程是什么样子？如果我们将幸福看作随时间流逝而体验到的快乐与意义感，那么，我们马上能做出的一个回答也许就是，幸福的生产过程与你如何利用时间有关。通过将你的时间分配给不同的事情，你就能把收入、健康等转化为幸福。你的时间不仅会花在做事情上，也会花在思考上。实际上，你还会花许多时间在那些外界刺激物上，而它们与你正在做的事情似乎没有多大的关系。比如，我在写这部分内容时，思路就被打断了许多次，我在想要不要再喝一杯咖啡。我猜你在阅读本书的时候也会因这事那事而分神。

因此，幸福的生产过程主要取决于如何分配你的注意力。幸福的输入就是那许许多多争夺你注意力的外界刺激物，它们会因为你对它们的不同关注度而转化为不同程度的幸福。对注意力的研究就是在幸福输入与输出这一链条中“缺失”的那一环。同样的事件和境遇却可能会对你的幸福产生不同的影响，这主要取决于你对它们的关注度。在各个方面都非常相似的两个人，却可能体验到完全不同的幸福，这也是由于他们将输入转化为幸福输出的方式不同。

因此，你需要考虑如何做出更好的决策，应该关注什么，以及如何关注。在你阅读本书的过程中，可能需要关注许多东西。也许你能听到孩子们在外面吵闹，或者隔壁房间的电视机还开着，或者你想看看手机上有没有传来新信息，或者站起来去泡杯茶。这些外界刺激物都需要由某种生产过程进行处理。




谢天谢地，至少对你们中的大多数人来说，我敢肯定，这是我对幸福的生产过程所能做出的最好阐释了。我并不是想给你提供一种一成不变的模式，而是试图以直观的方式描述如何将输入转化为输出的整个生产过程，从而找到一种更好地理解幸福的源泉以及如何才能使幸福最大化的叙事方式。

正如公司会对各种投入以最有效的方式进行配置，你也在努力地处理争夺你注意力的各种刺激物，以获得最大程度的幸福。与产品的生产原理类似，如果输入多了，你也许就能获得更多的幸福；另一方面，如果你分配注意力的效率提高了，你也能够生产更多的幸福。这些观点将经济学的生产过程与心理学中注意力的作用结合起来，有趣的是（至少对一个研究型经济学家来说是如此），注意力的因素从未出现在任何一本经济学书籍中。

## 合理分配你的注意力

你的注意力和生活中的一切事物一样，都是稀缺资源。你关注了某一件事，就不能再去关注其他事物，所以，你必须对注意力进行合理分配。你注意了这件事，就得付出不能再去关注其他事的代价。稀缺是经济学的核心概念，实际上，稀缺正是这门令人沮丧的学科的决定性特点，这一点为大家所熟知。注意力资源的稀缺，也构成了我的幸福研究的核心。

想获得更多幸福的关键，就在于更多地关注那些能让你觉得幸福的事，更少地关注那些不能令你感到幸福的事。请注意，这与关注幸福本身是不同的。公司在重新设计生产过程的时候会监控其产出，除非外界条件发生变化（如生产资料价格发生变动），否则不会改变此过程。如果没有改变的诱因，我们就称生产过程处于均衡状态。你也在寻求一种平衡状态，除非你自己或者周围的环境发生了变化，否则你也不需要时时监控你的幸福。

经济学家们已经开始用注意力的概念来解释经济决策。一个很好的例子是，如果购物者的注意力全部集中在商品和服务的价格上，那么我们可以预测，在亿贝（eBay）网站上售卖的唱片，如果将其价格定为每张0.01美元再加上3.99美元的运费，或者每张4美元免邮费，两种定价策略下的销售额应该是相同的。但实际上，购物者更多会关注产品的购买价格，而较少地关注运费，所以，在前一种定价策略下，销售额更高。注意力稀缺的观念在商业界也流行起来，它被称为“注意力经济”。在信息与技术对顾客和雇员进行狂轰滥炸的大背景之下，持续吸引他们的注意力将成为商业成功的关键因素。

除了知道如何最好地分配你的注意力，你还需要考虑如何有效地管理你的注意力能量。正如一家生产企业不会过分地使用其劳动力和设备一样，你也不应该耗尽自己的注意力资源。一旦你觉得达到了平衡点，你就应当让注意力休息片刻。

在我努力写作本书的过程中，为了让自己既能集中注意力写作，又

不至于过分疲惫，我为自己的电子邮箱设置了一个自动回复功能：“你好，我在2013年7月和8月的重点工作是完成我的书稿写作，因此，我只处理最紧急的事务。感谢你的理解，回头见。保罗。”另外，值得注意的是，这也有助于让他人明白这段时间我重点关注的事情。

集中注意力甚至可以改变你的大脑。如果想成为伦敦黑色出租车的司机，人们就必须通过一项非常复杂的测验，即记住并灵活穿行于25 000条各式街道之间。只有一半的应试者通过了这项测验，他们脑部的海马体（负责空间处理的大脑区域）比那些不合格者的更大。这些合格者并不是从一开始就擅长空间处理工作，而是他们在为此项测验做准备的过程中，随着记住的内容越来越多，他们的海马体也在逐渐增大。

大脑是极度复杂、精确的处理系统，包括无数的神经元和突触连接。你可以学会对某些刺激物投入更多的注意力，但是，在某一个特定的时间点，大脑能处理的信息数量是有限的。举一个能说明注意力资源稀缺的例子，想想“最聪明的英国人”这一电视竞赛节目的参与者吧。在这个节目的结尾，主持人会问这些参赛者一系列令人挠头的小问题。参赛者必须在40秒内回答尽可能多的问题，最困难的是他们还要知道这40秒时间何时会用完。他们可以随时叫停计时器，不过，在40秒之后，他们超出的时间越多，扣分就越多。最后的结果往往是，许多参赛者花了太多的时间，扣掉的分远大于回答问题得到的分。原因很简单，那就是他们不能既集中注意力答题，又同时去关注时间。当他们仅仅关注于前者时，时间也就不知不觉地溜走了。

## 看不见的大猩猩

哈佛大学的丹尼尔·西蒙斯和克里斯托弗·查布利斯，做了一个名为“看不见的黑猩猩”的实验，这是注意力研究领域最著名的实验之一。他们请自己的学生分成两队，分别穿上黑色和白色的队服，来来回回地相互传一个篮球，并将这个传球过程拍摄成一个简短的视频。之后，他

们请学校的其他学生观看这段视频，同时数一下穿白色队服的学生一共传了多少次球。实验结束后，他们问这些学生有没有注意到视频里有什么不同寻常或奇怪的事情发生，或者他们是否看见了什么其他东西。实验结果是，有超过一半的学生都没有注意到，一只巨大的毛茸茸的黑猩猩径直地从两队互相传球的学生中间走过。当他们再次观看视频的时候，发现自己居然没有注意到这只黑猩猩，他们大吃一惊。因为他们过于全神贯注地计数队员们传球的次数，所以根本没有注意到黑猩猩。我在普林斯顿大学的时候也参与过这个实验，后来当我发现自己也和哈佛大学的学生一样，完全没有注意到黑猩猩时，我同样感到十分吃惊。

受过严格训练能够发现另一种看不见的“黑猩猩”（肿瘤）的放射线专家，也没有注意到放在一张肺部电子计算机断层扫描（CT）片子上方的黑猩猩照片。这些专家都受过专业训练去发现身体里的肿瘤，却对黑猩猩的照片视而不见。当然，与普通人相比，他们的表现要好得多。有20%的放射线专家看到了CT片子上的黑猩猩照片，而参加实验的普通大众中没有一个人看到。

你可能不太经常遇到黑猩猩，但是，这些黑猩猩代表了人们应该注意到却没有注意到的任何不同寻常之事。这些实验有力地证明，当你把注意力放在周围环境的某一个方面时，你就不可能同时关注其他方面。这就是所谓的“情景性眼盲”，即你过于关注某一方面而忽略了整体。在航空和医学领域，人们经常提到这一现象，用它来解释飞行员和外科医生为什么会错过环境中的一些关键信息。

2005年，伊莲·布罗米利正在英国某医院接受一项常见的鼻腔手术，这时她突然出现了不同寻常的并发症，呼吸停止了。当时参与治疗的医护人员过于关注为她疏通气道，而忘记施行紧急手术打开她的肺部，本来她的生命是可以挽救的。在这一致命错误发生的时候，医疗专家和相关的急救设备都在手术室里。伊莲的丈夫马丁·布罗米利是一位商业飞行员，他在调查了妻子的死因之后，提出在航空业用于处理紧急

情况的方法也适用于医疗行业，以减少人为因素所导致的致命错误。

很长时间以来，飞行员都依靠例行性的检查清单来提高自己的情景意识。检查清单上只罗列了一些非常简单的信息，但这些信息可以确保空乘人员对与飞机安全相关的一切因素保持一种全局观念。归功于马丁·布罗米利的努力，以及一些有关医疗检查清单可以挽救生命的有力证据，现在，世界各地有越来越多的医院开始使用检查清单了。检查清单上包括一些明显但有时却会被忽视的条目，比如病人的姓名等。

不只是在手术室和飞机驾驶舱里，情景意识在任何环境中都很重要。研究显示，使用可自动调节定速巡航（根据前车的速度自动调节自己车子的行驶速度）的司机往往情景意识不强，如果路上出现突发状况，就可能会增加交通事故的发生概率。考虑到上述内容，在理解幸福的源泉这个问题上，我们每个人都有可能对某些明显的道理视而不见。因此，没有什么事情是显而易见的。

# 有意识注意力与无意识注意力

上述讨论表明，你也会自动地对某些刺激物予以更多关注，而对其他刺激物则较少关注。早在150年前，就有人意识到人类大部分的认知、记忆和行为的发生，并不是出自我们的主观故意或愿望。因此，我们需要区分清楚两种注意力。有意识注意力指的是，你知道自己正将注意力投向何处；而无意识注意力指的是，你并不知道自己在关注什么。无意识注意力涵盖那些当有意识注意力集中于别处时我们所产生的想法。如果你希望自己能够更持久地获得更大的幸福，而且在追求幸福的过程中不会使自己精疲力竭，那么了解这一区别是非常关键的。有时候，你知道自己正在关注什么，但大多数时候你并不知道。

与注意力分配过程背后的直觉一样，我也不希望你照字面意思来理解我的话。我们并不会有意识地去分配我们的无意识注意力：在我们真正做出要关注什么的决定之前，无意识注意力就被自动分配出去了。不过，就像我们将会看到的那样，你可以有意识地选择可供你的无意识注意力漫游的领域。虽然你不能有意识地决定你的宠物狗如何在公园里奔跑，但是，你可以选择带它去哪一个公园。在对外界刺激物做出反应方面，我们就像一群宠物狗。

## 系统1和系统2

为了更好地理解有意识注意力和无意识注意力的区别，我们需要稍微回顾一下人类的历史。在进化的最早阶段，大约在450万年以前，我们的祖先还生活在树上，身高约为4英尺[注]，被称为“地猿”。地猿现在已经不存在了，不过它的大脑还存在于我们所有人身上，我们大脑的运行方式在很大程度上也遗传自我们的祖先。

近些年来，行为科学领域的学者们逐渐达成一种共识：我们的行为更多地受到名为“系统1”的下意识思维的驱动，而不是受名为“系统2”的意识思维的驱动。在我看来，无意识注意力属于系统1。在人类的大脑里，并不存在两种相互独立的思维系统，真实情况要复杂得多，大脑中不同区域的功能有诸多相互交叉和重叠之处。但是，为了说明环境与认知的相互影响，这样做还是非常有必要的。

我们所有人的大脑中都有一个大同小异的系统1。从进化方面看，无论是东方的男孩还是西方的女孩，他们的大脑都没有大的差异。但由于文化以及塑造我们的其他环境因素有所不同，因此你的系统2也许会和我的大不相同，从而使我们俩拥有截然不同的行为。但是，即使如此，我们俩的系统1也大致相同。

系统1总是非常积极，经常在我们不知情的情况下发挥主导作用，这方面的文献越来越多。以快餐为例，它已经成为高效利用时间和获得即时满足的现代象征了。一想到快餐，我们就感到着急，行为表现也更加不耐烦。快速地给我们看一下麦当劳和肯德基快餐店的图片，其速度快到甚至我们都没有意识到自己看见它们了，在接下来阅读一段有关多伦多的文字时，我们的阅读速度比那些只看到一些空白格子的人快了15秒。如果有人请我们对快餐店的标志做出评价，而不是那些廉价的小吃店，那么我们会等不及想要拿到报酬：我们宁可立即拿到3美元，也不要一周后拿到更多酬劳（3.05~7美元）。

在2004年奥运会的格斗类比赛（拳击、空手道、古典式摔跤和自由式摔跤）中，主办方给选手们随机分配了蓝色和红色的比赛服。如果比赛服的颜色与比赛表现以及裁判的裁决没有关系，那么穿红色或蓝色比赛服的胜利者应该数量均等。可实际结果是，穿蓝色比赛服的选手只赢得了大约1/3的比赛，而穿红色比赛服的选手获得了2/3的胜利。值得注意的是，如果选手在比赛一开始时就幸运地分到了红色比赛衣服，那么他（她）获胜的概率会提高一倍。红色是富有进攻性的颜色，不仅在比

赛表现上，而且在裁判对比赛的判决上，都更能够“打败”富于创造性的蓝色。

当打算购买葡萄酒的人从摆满德国产葡萄酒和法国产葡萄酒的柜台前经过时，如果正在播放的背景音乐是法国手风琴曲，那么他买下一瓶法国产葡萄酒的可能性更大。如果播放的是管乐队演奏的德国歌曲，那么他更有可能会买下一瓶德国产葡萄酒。对以上行为进行的相关研究表明，店里售出的70%的酒都与背景音乐有关。但是，当询问他们的时候，仅有14%的购买者承认背景音乐影响了他们的选择。

因为我们对无意识思维的理解程度有了大幅提高，相关书籍大量面世，也开辟了一个具有无限可能的新研究领域。一些研究结果甚至开始质疑，意识思维是否会对行为产生影响。这也许有点儿夸张了，不过，意识思维的作用之前肯定是被夸大了。

可以肯定的是，我们的大脑很懒惰，希望更多地保存注意力资源。只要有可能，大脑总是诉诸下意识的行为，这意味着我们的许多决定都是源于系统2，却终于系统1。你是否有开会时走错地方的经历，你应该去会议室却来到了自己的办公室，只因为你更习惯去自己的办公室？或者，你是否曾在锁好家门后却不记得自己锁了门，仅仅因为你锁门的动作是下意识的行为？这两件事我上周都做过，两件事的发生都是由于我的大脑想依照习惯行事以节省能量所致。习惯是一种自动进行的行为模式，是过去为应对某个情景而一再重复某种行为所形成的。为什么要浪费注意力能量考虑怎么去上班，或者锁门的事，反正你每天都要做这些。

体育明星为了全神贯注于眼前的任务，必须彻底屏蔽外界的一切干扰。他们必须先有意识地训练自己“处于那种状态”，直到能够自动地进入那种状态。同样，如果艺术品鉴赏专家能将他们宝贵的专业知识和造诣从系统2转化为系统1，对艺术品的真伪做出直觉判断，他们就会更容易发现赝品。你最初为了追求幸福而关注的事情，如果其中大部分能转

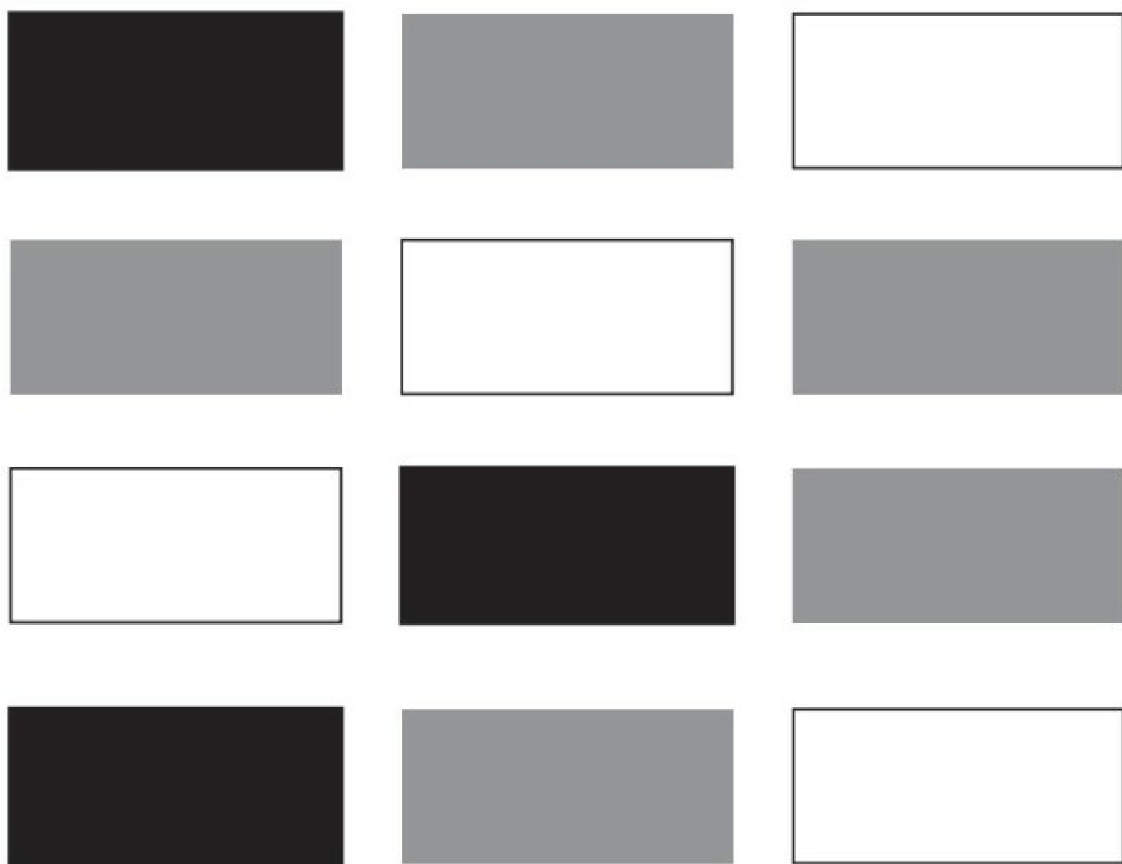
化成一个自动的过程，就是理想状态。

那些已经从“慢”思维转变为“快”思维的专家最不希望发生的事情，就是再次开始进行有意识思考。对于从事举重、高尔夫、台球等项目的体育明星来说，对眼前的任务进行有意识地思考可能会导致临场发挥失常，即因压力过大、不知所措而导致失败。在举重比赛中，如果你在前一轮比赛中排名第十，你举起更大重量的可能性反而比排名第一的人更大。因为排名第一的选手会成为大家关注的目标，他自己也知道这一点，在巨大的压力下发挥失常。因此，我们的决定可以从系统2转换为系统1，再转换回来。

## 说出这些字的颜色

本节的主要观点以及引用的证据旨在表明，世界非常复杂，你的大脑试图通过设计一些简化的策略来帮助你应对，让事情变得容易一些。通过“斯特鲁普测试”之类的方法，我们可以更清楚地看清这一点。这是一个得到广泛普及的心理学测试，1935年，美国的约翰·雷德利·斯特鲁普在自己的博士论文中首次提出这个测试。斯特鲁普发现，如果将颜色和文字掺杂在一起，将会影响人们处理文字信息和做出反应的时间，当然，差不多同时，也有其他研究者在对类似课题进行研究。我采用了这个测试的黑白版本，效果是一样的。

第一步：尽可能快地说出下图中每个方块的颜色（黑，白和灰）。



第二步：尽可能快地说出下图中每个字的颜色。

| | | |
|---|---|---|
| 黑色 | 灰色 | 白色 |
| 灰色 | 白色 | 灰色 |
| 白色 | 黑色 | 灰色 |
| 黑色 | 灰色 | 白色 |

在完成第二步的任务时，我们大多数人花费的时间都比第一步要长。在第一步中，你完全可以依赖系统1自动地说出那些方块的颜色。在第二步中，系统1想自动读出那些字，而不是字的颜色，所以系统2需要多花一点儿时间来克服这种自动的倾向。另外，作为一个证明环境有多么重要的好例子，如果你在做这个练习时恰好想要上厕所，那么你完成第二步的时间就会缩短，因为你想上厕所的生理冲动会部分地抑制系统1的自动倾向。

---

1. 1英尺≈0.305米。——编者注

# 行为溢出效应

到目前为止，我们已经介绍过各种行为和注意力，以及它们对幸福的影响。我们是在孤立的情况下研究这些因素的，但是，没有一种行为或想法是存在于真空中的，从一种环境到另一种环境，经常会产生明显的溢出效应。所以，你不仅需要考虑你现在的行为和感受，还要考虑你目前的行为和感受会对你接下来的行为和感受产生什么影响。这种溢出效应是由有意识注意力和无意识注意力的分配造成的。

在与英国政府合作研究改变人们行为方面的政策时，我首次开始考虑溢出效应。我看到的一些数据表明，如果将超市手推车的前部空间增大一些，就会增加水果和蔬菜的销售量。告诉我这个发现的政策分析家非常兴奋，而我也很兴奋地问他，销售量的增长是否也带来了水果和蔬菜消费量的增长。他问："你是什么意思？"我从来没见过马尔斯巧克力棒腐烂在冰箱里的情况，不过，人们却总找不到合适的时间吃掉一个梨，关于这一点，喜剧演员艾迪·伊扎德讲得比我精彩。所以，水果和蔬菜销售量的增加可能只意味着浪费的增加。

我们假设其中至少有一部分水果和蔬菜被吃掉了，那么，我的下一个问题是："吃掉更多的水果和蔬菜能否带来更健康的生活，还是仅仅给了人们吃更多巧克力棒的借口？"但是，我们不知道该如何回答这个问题。不过，当你读完接下来的几段文字，你就会说（和我一样），至少在英国，这些新近增加的水果和蔬菜的消费量可能也导致了人们体重的增加，因为人们经常在吃了一个苹果之后，不会奖励自己再吃一块蛋糕。因此，为了学术研究、政策制定以及我们的选择，在将旨在改变人们行为的石子投入池塘前，我们需要考虑它可能激起的所有涟漪。

## 运动和饮食健康

由于缺少有关这个问题的证据，我和马蒂奥·葛里齐设计了一个概念框架，在这个框架下，我们可以系统地阐释各种类型的行为溢出效应。实验开始后，我们先假设有两个不同的行为接连发生，某种内在的动机催生了这两个行为，比如，想减肥。第一个行为会引发下一个行为，就动机而言，这两个行为可以指向同一个方向，也可以是相反方向。当你为了减肥开始做运动时，可能会引发另一个行为的发生，比如更健康地饮食。我们把这种效应叫作促进式溢出效应。

但是，你运动的行为也可能引致另一个可能增加你体重的行为，比如吃得更多了。如果我们在做了一件“好”事后想用一点儿“坏”东西来犒劳自己，这种效应就会产生，我们称之为允许式溢出效应。还有第三种溢出效应，我们称之为清除式溢出效应，这时，你第二个行为的目的是清除第一个行为造成的损害。比如，你没有运动，但为了减肥你也许会吃得更健康。最后，还有一种促进式溢出效应，你不但没有运动，这一事实还让你心想“管它呢”，导致饮食也更不健康了。

<table>
<tr><th colspan="4">第二个行为</th></tr>
<tr><td rowspan="5">第一个行为</td><td rowspan="3">下班后去锻炼身体</td><td>饮食变得健康</td><td>饮食变得更不健康</td></tr>
<tr><td>1. 促进式</td><td>2. 允许式</td></tr>
<tr><td>我在体育馆锻炼得很认真，再控制一下饮食。</td><td>我在体育馆锻炼得很认真，我得奖励自己吃一块蛋糕。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">下班后慵懒地坐在沙发上</td><td>3.清除式</td><td>4.促进式</td></tr>
<tr><td>我今天没运动，晚饭最好少吃点儿。</td><td>我今天想懒一下，管它呢，干脆再吃一块蛋糕吧。</td></tr>
</table>

为了测试锻炼身体对饮食的影响，我和马蒂奥邀请伦敦经济学院的学生们做了一项实验：连续两分钟迈上迈下一个木箱子。我们将学生们随机分成4组：第一组学生每迈一步我们就付给他们10便士；第二组学生每迈一步我们就付给他们2便士；第三组学生在这两分钟内，研究人

员每过15秒就为他们加油一次；对第四组，也就是控制组的学生，则没有任何鼓励。实验结果显示，拿到钱的学生运动得更多：第一组和第二组的学生大约迈了105步，而第三组和第四组的学生大约迈了90步。每迈一步就能得到10便士的和获得加油鼓励的学生对自己的表现更满意，在满意度（10分制）方面比其他两组大约高出1分。4个组的学生对自己在运动中消耗的热量的估算都较为准确：20~30卡路里。

接下来是实验最有意思的部分。运动之后，我们给这些学生提供了自助午餐，有三明治和快餐。他们不知道的是，我们检查了他们吃的是什么。更准确地说，在学生们离开之后，马蒂奥（穿着他那酷帅的意大利西服）就开始在垃圾箱里翻看他们扔掉的三明治盒子、巧克力包装纸和薯条袋。那些觉得自己刚才的运动表现不错的学生（第一组和第三组）平均摄入了320卡路里的热量，而那些觉得自己运动表现不太好的学生（第二组和第四组）则摄入了240卡路里的热量。

我们由此得出结论：在“不含卡路里”的运动任务中，对自己的表现越满意，就越觉得应该犒劳自己吃一顿“含卡路里”的午餐。如果你摄入了更多的卡路里，而不是消耗掉更多的卡路里，那么，你通过增加运动量来减肥的做法反而会导致体重增加。许多人都曾有过这样的经历，这就是只依靠运动的减肥计划常常失败的主要原因。

研究已经证明，某一次运动量的加大反而会导致接下来更长时间的休息。在一项针对来自三所学校200名学生的实验中，学生们都戴上了加速感应计，以检测学校的各种运动项目对学生们的运动量是否存在影响。结果证明，在学校里运动更积极的学生在家里的休息时间也更多，反之亦然。另一项针对学生们走路或坐车去学校的研究，也得出了相似的结论。由于我们的食物比我们的祖先要充足得多，所以，这种行为是人类从需要储存能量的时代遗传而来的特质。

## 道德许可与道德净化

我们的研究有力地证实了允许式溢出效应的存在，这一发现与心理学领域的“道德许可”概念一致。道德许可指的是，假设你有一个道德账户，在有余额的情况下，你就会允许自己用掉一些信用。对道德许可的最早记录，出现在歧视性行为这一大背景之下。在模拟招聘的实验中，参与者决定录用一个条件明显优于其他人的黑人求职者，他们便可以证明自己不是种族主义者。但是，他们在接下来的招聘过程中，就更有可能会做出带有种族偏见的选择。同样，在2008年美国总统大选中，那些说自己支持巴拉克·奥巴马而非约翰·麦凯恩的选民，更有可能采取带有种族偏见的行为，比如，给白人社区的旨在消除贫困的慈善组织捐款，而不给黑人社区的慈善组织捐款。

相反，如果你的道德账户处于亏损状态，你就需要通过“道德净化”来积攒信用。在一项实验中，研究人员请实验对象详细回忆他们过去做过的某件道德的或不道德的行为，以及当时的感受。然后，让他们选择自己喜欢的各种产品，可供选择的既包括果汁和巧克力棒等中性商品，也包括沐浴液和杀虫剂等清洁类商品。那些回忆起自己的不道德行为的人，更有可能选择清洁类商品。对不道德的行为的回忆促使人们产生了净化自己的需要，这基本上是下意识的行为。

## 善变的注意力

前文的分析表明，你的行为以及随之而来的幸福感都具有时间性，生活中许多变化的影响也是动态的。我们现在来考虑一下注意力的重要性，以及如何应对生活中的各种变化。

### 忘掉肥胖的事实

幸福研究的主要观点之一，就是生活中许多变化的影响都是短暂易逝的。我们需要不断地适应和习惯这些变化。这里的适应指的是，随着某些外在因素对幸福感的影响逐渐减小，我们的注意力会从这些因素上撤离。新的刺激物吸引了你的注意，可是当你习惯了它的存在后，就不会再对它投入那么多的注意力了。这时候，你的注意力又会去寻找其他新事物。

许多事情都是无法预测的，也很难弄明白它们对幸福感的影响，这是因为我们通常无法在事情发生前预估或衡量其对幸福感的影响。但是，有时候我们又很幸运，有一些现成的数据可以用。“9·11”恐怖袭击事件就是一个典型的例子，这类事件的发生时间无法预料，不过，恰巧在同一个月，英国大型的国民幸福感纵向研究（详见本书第二章）也在进行中。这项研究每年调查10 000人，除了生活满意度（不幸的是，2001年没有调查这个变量）外，也会运用“标准的评价性方法”评估人们的心理健康状况。因为有些人是在“9·11”恐怖袭击事件发生前接受了调查，有些人则是在该事件发生之后回答问题，所以，通过考察不同的人在事件发生前后的心理健康状况的差别，我们能够发现这件事对人们的心理健康状况产生的影响。而且，我们还可以探究掌握“9·11”恐怖袭击事件对英国人心理健康状况的负面影响是否会随时间的推移而逐渐消退。

结果表明，在2001年9月，这个事件的影响非常大，但在接下来的两个月里，它的负面影响逐渐减弱，到2001年12月就基本上消失了。随着时间的推移，最初极其引人注目的事件变得不再吸引人。请注意，我们研究其影响的方法，并不是直接询问人们如何看待“9·11”恐怖袭击事件对他们的影响。如果我们那样做，结果将会大不相同：对任何一个被直接询问如何看待这件事的人来说，这个事件的影响总是非常大。这就是所谓的“聚焦效应”，即因为注意到了某件事，这件事就变得重要了。避免聚焦效应的方法，就是先问人们的幸福程度如何，然后再去探究与其相关的事情（比如，这个例子中人们接受调查的时间）。我将在下一章详细讨论聚焦效应会如何影响你的幸福感与行为。

值得庆幸的是，生活中的许多变化都不像恐怖袭击那么剧烈。我和戴维·布莱德福特一起查阅了现有的有关生活满意度调查的数据，希望了解肥胖会对人们产生什么影响。他们会变得不那么幸福了，对吗？不，体重的增加几乎不会影响人们的生活满意度。我们设计的理论模型假设，如果你长胖了，那么你可以做下面两件事中的一件来继续保持你的幸福感：第一，努力减肥；第二，努力淡化体重增加对你生活的影响。我们的数据分析支持第二种方法。随着体重的增加，人们会将注意力从那些与体重联系密切事情（如健康）上移开，改为关注那些与体重不太相关的事情（如工作）。

注意力的转移可以解释我们的一种常见行为：我们许多人都会长胖，却减不了肥。原因也许是，减肥需要付出的努力大于将注意力从健康和体重上转移走的努力。

有一些证据表明，肥胖对我们的生活满意度会产生小却重要的影响，尽管这种影响没有生活中一些其他问题的影响大。基于英国人在调查中对生活满意度的评分，虽然对于如何精确地分析这些数据尚存在争议，我们还是可以试探性地提出如下观点：你的身体质量指数（BMI）必须至少增加到30（这是非常极端的情况，因为当BMI达到30，就属于

肥胖了），肥胖对你的生活满意度的负面影响才相当于婚姻破裂的负面影响。当然，肥胖的危害，如患上糖尿病，对幸福的负面影响非常大。不过，感情破裂在短期内的巨大负面影响，解释了为什么许多人更关心自己与他人之间的关系，而不太关心自己与饮食的关系。当然，肥胖问题并非一日造成的，所以，人们对于长胖也有一个逐渐适应的过程。

同时，有一些基因方面的证据表明，长胖不一定会让你不开心。实际上，与长胖相关的基因——肥胖基因，与抑郁症的患病风险密切相关。长胖的影响也与文化标准和社会经济因素有关。在某些国家，如俄罗斯，长胖会增加人们的生活满意度，因为它被视为生活富裕的标志。而在美国，社会地位高的人最容易受到肥胖的负面影响。

也许我们每个人对某件事的第一反应都不尽相同，但我们都有一种与生俱来的能力，可以发现并中和这件事对我们幸福感的影响，它被称作“心理免疫系统”。在洗热水澡的时候，你的身体可以逐渐适应水温。你的大脑也能适应新的变化：你面对刺激物的变化时的心理反应和你面对水温变化时的心理反应类似。心理免疫系统的工作原理和身体免疫系统相似，当面对某种威胁，如周围有人咳嗽或打喷嚏时，你的身体免疫系统就开始工作了。这更加凸显了如下事实：许多的调整和适应过程都是在自动和无意识的情况下发生的，无须深思熟虑，我们就已经习惯了新变化。

一个有趣的相关研究是，研究人员请学生们预测，如果他们没有求职成功，他们的情绪会有多糟糕。学生们的回答是，在总分10分中，他们的平均分会比当前水平低2分。实际上，如果他们真的求职被拒，分数只降低了0.4分，而且这个影响转瞬即逝，10分钟之后，他们的幸福水平就回归至正常值。

如果你的情侣向你提出了分手，等过几个月再回忆这段经历的时候，你通常会觉得对方其实并不适合你。而且，你很可能已经遇到了一个比过去的情侣更让你感到幸福的人。这并不意味着分手的痛苦不真

实，而是这种痛苦不会持续很长时间。你厘清了这段关系，明白了你们分手的原因，这有助于你准备好去迎接新的恋情，那些没能击垮你的东西都会使你变得更坚强，也会使你变得更幸福。

另一方面，我们的心理免疫系统似乎也中和了许多好事的积极影响，所以，对许多人来说，升职加薪、结婚和找到新工作的积极影响也持续不了太长时间。在本书的第二部分，我们将会了解到，正是出于这个原因，分配和重新分配注意力资源才变得如此重要。我们需要找到能延长幸福感，同时将痛苦和空虚感消灭在萌芽状态的各种方式。

## 难以释怀的失业之痛

很明显，对于某些变化，我们会适应得更快一些，比如，升职加薪和结婚相比，我们对前者适应得更快。另外，有些外在因素对幸福感的影响似乎不会随时间的流逝而减弱。我在前文中说过，失业的消极影响较为持久。这并不奇怪，对吗？我们新结识的人最先问我们的问题几乎都是：“你是做什么工作的？”

为了说明注意力的重要性，我们以失业为例。我们比较研究了失业对两组人的影响：一组人在接受调查时将失业归为重大人生事件，一组人则未将失业归为重大人生事件。无论是否被归为重大人生事件，失业都令人痛苦。但是，对那些将失业归为重大事件的人来说，他们的痛苦程度比那些没有这么做的人要大一倍。

你也会对某些变化变得更在意，也就是说，随着时间的推移，你对它们关注得更多了，而非更少。可惜的是，这些变化通常都是坏事，比如噪声，尤其在噪声的发生频率难以预测的时候。证据表明，我们通常不会将注意力从交通噪声上移开，这是因为交通状况是不可预测的。下面是一项令人沮丧的证据：城市中，那些住在嘈杂、低楼层环境中的孩子，与那些住在安静的高楼层的孩子相比，前者的阅读成绩会差一些。研究者在考察了这些孩子父母的受教育程度后，也发现了同样的结果。

失去嗅觉，在有些情况下也有其积极的一面。但是，它会带来一个巨大的消极影响，即你同时也会失去味觉。这可能会导致你的饮食状况不佳，降低你的身体免疫力。人们很难适应失去嗅觉这一变化，但是，我怀疑许多人都认为自己能够很快地适应这种变化。什么会吸引我们的注意力，能持续多久，我们经常在回答这类问题时犯错误。

## 消除不确定性

有一种从直觉角度来看就颇具吸引力的适应模型，叫作局域模型。它认为，生活中的事物会吸引我们的注意力，然后你会做出反应，如果你还能对它加以解释，就意味着你不再关注它，并适应了它的存在。这个过程大部分都是自动发生的，无须有意识的努力。在大多数情况下，你都能够解释这些新变化，并随着它们对你影响的减小而逐渐适应它们的存在。对升职加薪的解释通常非常迅速——你是一位能干且忠实的员工，然后你无须再关注这件事。

有时候，如果你缺少这样一个重要的解释，你就会一直关注某件事。如前文所述，如果你身体上的疼痛是有原因的，比如，因运动受伤而腿疼，你很快就会不再关注它，并逐渐适应它；如果你无法解释这一疼痛的原因，你就会一直关注它。我在本书的前言中谈到口吃现象很难解释，所以，无论它对具体的讲话场合有何影响，你都会持续地关注它。

如果你能消除某件事的不确定性，你就能更好地预测其结果。这句话看上去很有道理，但事实远非如此。我们目前掌握的数据表明，处于恢复期的癌症患者对生活的满意度更低。我对此的解释是，死亡的确定性让病人对自己的生活做出了明确的安排，而恢复健康却让一切又陷入了一种不确定的状态。

基因测试也发现了类似的结果。在对亨廷顿病（遗传性的基因疾病，降低人的肌肉协调能力，还会引发心理问题，并导致病人早亡）的

研究中，被告知患病概率减小的病人，与那些被告知患病概率不变的病人相比，前者在接下来的一年时间里精神状态更好。但是，那些被告知患病概率增加的病人，在接下来的一年时间里其精神状态也比患病概率不变的病人好。被告知患病概率不变的病人和以前一样，依然要面对不确定性，而另外两组病人则从不确定性的减小中受益，哪怕是患病概率有所增加。

这些例子说明，消除某一事件的不确定性对于增加你的幸福感有益。你的注意力不再放在担心可能发生或不可能发生之事（及其带来的压力和紧张）上，而是放在更好地计划和经营自己的未来上。这就很好地解释了为什么人们在快要离婚的时候生活满意度大幅下降，而在离婚之后生活满意度又有所增加。离婚意味着婚姻关系的结束，它消除了你们能否和好如初这一不确定性，对你的幸福感的负面影响也会逐渐消退。

可是，适用于痛苦的道理不一定适用于快乐。也许一瓶好酒你已经储存了多年，也许你不断延长为假期做计划的时间，为的就是能够享受那种盼望之后的满足。如果能够得到你最喜欢的电影明星的吻，那么你可能更倾向于多等几天，而不是立刻得到满足。或者，如果你和那些英国足球迷一样，也许你也会更愿意看一场结果难以预料的比赛。简言之，我们经常会通过增加不确定性来得到快乐。

## 增加意义感

不幸的是，对于变化会如何影响人们对意义感的体验，我们所知不多。所以，请允许我使用一个特殊的例子：自身体重训练。13年前第一次走进健身房时，我的体重是135磅，腰围是29英寸[注]。现在，我的体重是215磅，腰围是32英寸。从我第一次举起哑铃那一刻起，自身体重训练就成为我的一项快乐运动。随着时间的推移，它也变得更有意义了，因为我将膳食和运动视为一件重要的事。随着我对自己运动量的调

整以及对碳水化合物、脂肪和蛋白质不同组合的尝试，我觉得，观察自己的身材和体重变化非常有趣。我为自己的进步而自豪，因为我天生瘦弱，增加体重对我而言是极其困难的事。也许你的生活中也有这样的重要之事，比如阅读或园艺，随着时间的推移，做这些事会让你变得更快乐，也会体验到更大的意义感。

我们坚持从事的许多活动最终都会变得既充满乐趣又富有意义感，哪怕刚开始做这些事情只是受某种情感的驱动，哪怕做这些事情时快乐和意义感的相对重要性在不断发生变化。虽然在某一个时刻，快乐与意义感之间可能是此消彼长的关系，但是，从长期来看，它们经常是相辅相成的。从经济学角度来看，虽然在某些时刻它们是相互替代的关系，但从长期来看，快乐与意义感是互为补充的关系。所以，自身体重训练现在既让我感到快乐又富有意义感（从长期来看，这两种情感互为补充），虽然刚开始的时候，它带给我的快乐更多一些，但意义感也在逐渐增加。

在适应了意义感之后，你有可能会产生无聊和空虚感，进而停止做这件事情。但总的来说，能带来意义感的外在因素对你的影响很可能会消退得慢一些，这是因为，你坚持从事的许多活动都会变得越来越有意义。将快乐与意义感看作构成幸福的两个既独立又相互依存的元素，这一点非常重要。

注意力贯穿于本书的各个部分，也将我们生活的方方面面紧密地联系在一起。它将外在的刺激物转化为幸福，并驱动我们的行为。我们通常并不了解注意力对我们的幸福感和行为产生的影响，就像许多人不知道商店播放的背景音乐影响着他们对葡萄酒的选择。注意力这一珍贵而且稀缺的资源，对我们所有的行为和感受都有着不可或缺的影响。注意力解释了我们为什么可以逐渐适应体重的增加，却适应不了噪声和口吃问题的存在，也解释了我们为什么没有获得理想的幸福。

1. 1英寸≈0.025米。——编者注

# 第4章 幸福路上的绊脚石

我们在前文中已经探讨过，我们的大脑，尤其是系统1，试图帮助我们应对这个复杂的世界，但是，它将事情简单化的做法有时会导致我们做出愚蠢的决策，尤其在做关于幸福的决策时。

当然，人类的大脑非常神奇，但是，了解一下大脑会犯什么错误，可能有趣得多，至少对我是这样。人类幸存至今，并已经进化成魅力十足的动物，然而，我们的某些行为简直就是进化方面的错误（但是，因为社会发展得如此迅速，人们几乎很难发现这些错误）。与祖先的世界相比，我们现在的世界要复杂得多，但我们居然还能生活得这么好，这的确很了不起。因此，我们在分配注意力时容易犯错，也就没什么可奇怪的了。我们会犯各种有意或无意的错误，这意味着我们无法获得理想中的幸福。

当你在关注那些你觉得未来会让你更幸福的事情时，你是在预测这个幸福的生产过程会是什么样：你将关注什么，以何种方式关注，你的关注将持续多久。要考虑哪些方式可以让自己更幸福，就要先了解通往幸福之路上的注意力障碍。本章将讨论三类注意力障碍：错误的欲望、错误的预测、错误的观点。

# 错误的欲望

从表面上看，我们应该只对能让我们幸福的东西产生欲望。为了彻底弄清楚我们的欲望是否与我们幸福最大化的目标一致，研究人员通过各种渠道对拥有不同背景的约3 000人（丹佛市某医院候诊室里的病人、电话调查对象、康奈尔大学的学生等）进行了调查，看看在给定的两种情况中，哪一种能够带给他们最大的幸福，以及他们会选择哪一种。结果显示，83%的调查对象选择前后一致，而其余17%的调查对象前后选择并不一致。比如，有些调查对象说他们会选择报酬更高但需要牺牲睡眠时间的工作，而他们在回答第一个问题时却说，更多的睡眠时间比报酬更高的工作更能带给他们幸福，因此，他们的选择与幸福最大化的目标并不一致。

你可能会说，这说明幸福最大化并不总是我们的第一选择，但我认为，我们可以假设这17%的人是为了获得更持久的幸福而做出了前后不一致的选择（接受一份报酬更高的工作虽然会在短期内让你感到痛苦，但它将会给你带来丰厚的养老金），这样就解释得通了。此外，进一步的分析表明，可预测的意义感也是人们做选择时的重要依据。所以，这样的研究结果也可能是由于研究人员最初并没有将意义感纳入他们的幸福研究所致。

许多学者认为，关注某些目标，如成就，可以给人们带来幸福感；还有一些学者则认为，有些目标，如真实性，是超越幸福的存在。而我认为，这两者都是错误的欲望，原因如下。

## 成就

我们都有成就一番事业的欲望，有些人说，这会给人们带来幸福

感。毫无疑问，如果我们实现了某个目标，这会让我们感到很快乐。电子游戏玩家在通关后，大脑会释放出化学物质多巴胺，一种能够让人快乐的神经递质。可是，即使目标实现了，这些感受也转瞬即逝，而我们试图获得幸福的努力应该是一个快乐和有意义的过程。

做出一番成绩的欲望可能会为将来带来幸福，这是正确的，不过这种幸福只属于那些真正有所成就的人。有一个研究很好地考察了人们在学生时代表达过的愿望，以及大约20年后他们所取得的成就。那些被赚钱的欲望驱动的学生，在很大程度上，他们的幸福受到他们是否变得富有这一事实的巨大影响。如果他们赚到了很多钱，他们就会对自己的生活很满意，可是，许多人并没有赚到那么多钱，因此他们对自己的生活往往不太满意。这个研究表明，如果你过于关注金钱，你最好能赚到很多钱。如果你成不了富翁，很自然地，你追求金钱的欲望就会让你备感失望。

请看渔夫和商人的故事，这个故事凸显了我们不懈追求成就所产生的悖论。

> 有一个商人坐在巴西某个小村庄的海边，他看到一个渔夫划着小船准备靠岸，渔夫捕到了不少大鱼。商人很是羡慕，问这位渔夫：“你捕这么多鱼用了多长时间？”渔夫答道：“没多长时间。”商人非常吃惊：“那你为什么不在海上多待一会儿，捕更多的鱼呢？”渔夫说：“这些足够我们全家吃的了。”商人又问：“那你一天中的其他时间都在干什么？”渔夫回答：“我通常一大早起床后先出海捕鱼，回来后就和孩子们一起玩。午饭后，我会睡个午觉。晚上，我就和村子里的人一起喝酒、弹吉他、唱歌、跳舞。”
>
> 商人给这位渔夫出了个主意：“我是工商管理学博士，我可以帮助你获得更大的成功。从现在开始，你每天多在海上待一段时间，尽量多捕一些鱼。等你存了足够多的钱，你就可以买一条更大

的船，捕更多的鱼。很快，你将买得起更多的船，成立自己的公司、加工罐头食品的工厂，以及销售网络。到那个时候，你就可以从这个小村子里搬走，搬去圣保罗，在那里建立一个总公司来管理其他分公司。”

渔夫问：“之后呢？”商人哈哈大笑：“你就可以在自己的家里像一个国王一样生活。等到时机成熟的时候，你的公司可以上市，在股票市场上出售股票，到那时你就发大财了。”渔夫又问：“之后呢？”商人回答：“你就可以退休了，你们全家可以搬到某个渔村。早晨起来，出海捕点儿鱼，回家和孩子们玩耍，中午睡个午觉，晚上和朋友们一起喝酒、弹吉他、唱歌、跳舞！”渔夫很纳闷地说：“我现在做的不就是这样的事情吗？”

现在的渔夫已经拥有了别人认为他应该为之努力的许多东西。实际上，这个故事的结局并不一定是循环往复的。因为在渔夫转变命运的过程中，他会失去朋友。他可能会产生身份认同方面的疑虑。比如，那些出身贫困家庭的好学生不如那些来自富裕家庭的好学生幸福。

需要提醒大家注意的是，成功的欲望可能有助于人们实现一些狭隘的目标，但也可能导致人们牺牲追逐幸福这一更重要的目标。希望获得事业的成功固然很好，但不能以牺牲健康和人际关系为代价。有时候，我们可能会过于专注做某事，实现某个目标成了唯一重要的事情。有些人甚至会做出极端的牺牲来实现该目标，比如，一心一意想要登上珠穆朗玛峰峰顶的登山者，他们中的许多人都为此丧命。在这样的情况下，他们付出了失去幸福的巨大代价。

有时候，客观上取得的成就越大，你的主观感受反而会越糟。如果我问你，获得银牌会让你感觉更幸福，还是铜牌？如果你是1992年巴塞罗那夏季奥运会的运动员，那么，获得一枚铜牌可能会让你感觉更幸福。观察者对运动员们的即时反应（从痛苦到狂喜）进行了打分，结果显示，铜牌获得者比银牌获得者更幸福。银牌获得者会懊恼他们差一点

儿就获得了金牌，而铜牌获得者则会因为能够站上领奖台而高兴。当然，随着时间的推移，铜牌获得者能否一直比银牌获得者幸福，那就是一个开放性的问题了。可惜的是，我们没能找到比赛结束几个月之后的数据，来帮助我们解答这个问题。

戴维·布莱德福特给我讲了一个故事，旨在说明得了第二名会让人伤心很长时间，而且这种伤心可以与总体的幸福感同时存在。20世纪90年代，戴维的一个亲戚在美国国家橄榄球联盟的水牛城比尔队效力8年。他是整个联盟中最优的球员之一，连续4年参加了“职业碗”比赛。他在比尔队服役期间，可以说正值球队的黄金时期，他们在大多数年份都能打进决赛，获得过分区赛的冠军，并连续4年参加“超级碗”比赛。但是，他们却没能赢得冠军。戴维的亲戚获得了4枚美国橄榄球联合会冠军赛的戒指（相当于美国国家橄榄球联盟的银牌），但他讨厌看到这些戒指，因为它们总在提醒他，比尔队未能赢得“超级碗”冠军——尽管比尔队比其他大多数队伍的战绩都好，可还是比一个差。他把这些戒指放在一个储物间里，从不拿出来给任何人看，就算别人一再请求他也不行。从注意力研究的角度看，非常有趣的一点是，当没有人强迫他关注“超级碗”的时候，他谈起自己的橄榄球生涯还是一往情深的。可见，无论你的成就有多大，一定要尽量关注那些好的方面。

当然，追求某个目标（比如，戒烟、戒酒、少吃巧克力、少看色情片或减少访问社交网站的次数等）在短时间内会是一个不小的挑战，以至于让你感到不那么幸福。但我们之所以能够坚持不懈，是因为我们觉得，从长远来看，它能够让我们更幸福。有时候，收获与付出可能并不相称，但在一开始的时候，你会期望获得好的结果。如果你在决定开始做某件事情时，就知道它肯定会给你带来痛苦，那你简直是受虐狂。所以，在开始之前，你必须先了解自己需要付出什么代价，以及目标实现后会有什么收获。请记住，未来的幸福并不总能补偿今天的痛苦，因为失去的幸福将永远失去。所以，你需要确定的是，现在为了实现某个目标而做出的牺牲，从长远来看可能是值得的。

和其他问题一样，我们应该对人生中的各种决定的成本和收益进行更多的研究，收集更有力的证据。我们已经知道，如果人们对自己工作的一些方面，如老板、薪酬和日常任务等，感到满意，他们就会更幸福。这表明，一份工作是否适合某个人，比这份工作本身重要得多。这也许可以解释为什么英国最幸福的员工是花店店员，而最不幸福的人是银行经理（详请见下表）。当然，也许花店店员在没开始工作的时候，就已经比银行经理感觉更幸福了。我们只有获得更长时间跨度内相同人群的有关数据，才能判断他们的幸福程度是否与他们的工作相关。

| 职业 | 幸福者所占比例 |
| --- | --- |
| 花店店员和园艺师 | 87% |
| 理发师和美容师 | 79% |
| 水管工和水务工作者 | 76% |
| 营销人员和公关人员 | 75% |
| 科学家和研究人员 | 69% |
| 休闲与旅游行为从业者 | 67% |
| 建筑工人 | 66% |
| 医生和牙医 | 65% |
| 律师 | 64% |
| 护士 | 62% |
| 建筑师 | 62% |
| 保育员和青少年工作者 | 60% |
| 教师 | 59% |
| 会计师 | 58% |
| 汽车制造工和修理工 | 57% |
| 电工 | 55% |
| 餐饮服务人员 | 55% |
| 人事专员 | 54% |
| 电子和电信行业从业者 | 48% |
| 银行经理 | 44% |

即使没有更好的因果性证据，我也可以肯定，做研究工作会让我比做银行家更幸福，当然我也不会像银行家那样富有。我做建筑工人也会比做银行经理更幸福，但是，我的客户可能就不那么幸福了，因为我没有相关的工作技能。我敢打赌，我的孩子做建筑工人，也会比做银行经

理更幸福，因为作为建筑工人，他们可以亲眼看到自己的劳动成果。因此，尽管我的孩子可能遗传了我缺乏动手能力的特点，我也宁愿他们长大后成为建筑工人，而非银行经理。

无论如何，我一定会告诉我的孩子，我是非常幸运的。因为我的工作既能带给我幸福感，又让我感到有意义，而且报酬颇丰，不会把双手弄脏，也没有生命危险。我还会告诉他们，无论将来他们取得何种成就，最大的成就依然是他们的幸福。

我认为，在内心深处，其他家长也会同意我的观点，尽管从表面上看，他们并非如此。在布莱顿市，我遇到过许多中产阶级家庭的家长，他们似乎都过于关注孩子的学习成绩。这种行为可能有许多种解释，但我肯定，一个主要的原因是，他们把孩子的成绩视为通往幸福重要的路径。他们认为，如果孩子成绩优异，就能上一所好大学，找到一份高收入的工作，这些都会让孩子感到幸福。虽然他们对孩子成就的期盼属于错误的欲望，但是，如果他们明知道做某件事肯定不会让孩子感到幸福，却依然要求孩子去做，那么他们就是虐待狂了。

## 真相

你可能会坚持认为，即使某些评价性欲望可能会让你感到不幸福，但拥有这样的欲望也无可厚非。你也许拥有一些高级的欲望，比如追求道德、自由、真理、知识、审美、美丽，保护鸟类与动物等，这些欲望不只是基于你对个人幸福的考虑（或者是为了你所关心之人的幸福）。

我们举一个哲学家喜欢的例子，假设你的伴侣出轨了，但没有人知道这件事。你想知道吗，哪怕这会让你痛苦不已？你当然想知道，因为真相一定比“虚假的幸福”重要，大家都是这么认为的。所以，你很可能也会认为，了解真相最终会让你更幸福。可见，对你而言，真正重要的是通过了解真相来获得幸福，而非真相本身。

现在，我们来看一项有关幸福的研究，它可能是这一领域最著名的研究之一。罗伯特·诺兹克是20世纪70年代的一位著名哲学家，他主持了这项研究。他请你想象自己与一种被他称作“体验机器”的东西连接在一起，你大脑中的每一个神经元都与某个系统相连，这个系统能够为你创造出最幸福的生活：拥有一份令人羡慕的好工作，几个出色的孩子，一位完美的伴侣，生活一帆风顺。在做选择的时候，你会选择哪一种生活呢？是有着各种痛苦的真实生活，还是体验机器为你创造出的虚假的幸福生活？诺兹克发现，大多数人还是会选择前者。和那个伴侣出轨的例子一样，对我们而言，生活的真实性更有意义。

不过，我认为，除了罗杰·克里斯普等几个学者之外，大多数哲学家都过于草率地得出了这个结论。在上述两个例子中，你知道另外一种情况是什么样。如果你事先不知道这回事，你就不可能去考虑它会怎么样。已经知道了的事情，你不可能假装不知道。所以，当你做这个思维实验时，你已经知道了结果。不过，如果我们假设这个思维实验是真实存在的，那么你的生活就是一台巨大的体验机器。既然永远不可能知道另外一种情况是什么样，我们就应该以追逐最大程度的幸福为目标，度过这一生。

哲学家们得出的许多结论都是基于这样的思维实验，但我认为，这样的实验经不起推敲。通过这些思维实验，哲学家们可以向人们灌输了解真相非常重要的理念。哲学家的这种方法有些做作，当有人告诉你，你的妻子背叛了你，你如何能做到假装不知道这件事呢？或者，你明知道自己是一个真实的人，又如何做到假装自己是一个实验用的大脑呢？

我曾经问过调查对象，他们是否愿意吃一种药来提升自己的幸福感。只有1/4的人表示愿意这样做，而剩下3/4的人则以各种方式反对以非自然的方式提升自己的幸福感。考虑到用药物治疗抑郁症的普遍程度以及人们对此的接受度，这样的调查结果就显得非常有意思。很显然，人们更愿意接受用药物减轻痛苦而非提升幸福感。在得出快乐和意义感

对人们的幸福都很重要的那项研究中，我和罗伯·梅特卡夫也曾询问人们，他们会同意如下的哪种做法：第一，政府的政策应该努力提高幸福程度；第二，政府的政策应该努力减轻人们的痛苦程度。结果表明，人们更多地选择了第二种做法。这对于大众媒体和政界人士讨论幸福（抑郁症和痛苦等）问题的方式有着重要意义。虽然这类实证研究可以引发有趣的讨论，但我们还是要判断，在生活中什么才是最重要的。

## 欲望

许多经济学家和哲学家都认为，得到更多你想要的东西，才是生活中真正重要的事情。所以，经济学家们才会花那么多的时间去谈论收入：在其他条件都一样的情况下，拥有更多的金钱意味着你可以买到更多你想要的东西。并不是收入本身让你感觉更好，而是你可以满足自己更多的欲望，购买更多的东西，减少工作。

如果你认为它们不能让你更幸福，你又怎么会想要获得更多的财产或者休闲时间呢？如果某件事对你或你所关心之人（有时也包括陌生人）的幸福来说都不重要，那么，我看不出它的价值在哪里。

让我再举一个例子来说明这一点。我喜欢阅读，读了大量的学术论文和非虚构类书籍。但是，许多人都曾建议我应该读读小说。我几乎从未读过小说。除非把中学时读的《鼠与人》算上。假设我听从了别人的建议，养成了阅读虚构类书籍的习惯，并花时间读了很多本小说。我有了一个新爱好，并且这个爱好得到了满足，这足够让许多经济学家和哲学家说我比以前更幸福了，因为他们很可能认为读小说是一个值得培养的爱好。

可是，如果我没有因为读小说而变得更幸福呢？事实上，培养一个能够得到满足的新爱好本身并不重要。只有当这个新爱好让我或我关心的人变得更幸福时，它才是有价值的。除非它们能提升幸福感，否则我不会夸大任何东西的重要性，无论是工作、伴侣、房子还是小说。幸福

至关重要，这显而易见。

当然，成就或者真相也很重要。不过，它们的重要性仅在于其工具性价值，也就是说，只有在能够提升幸福感的情况下，它们才重要。所以，我们不能过于依赖它们。如果我明确地知道，说实话只会给自己和他人带来痛苦，但我还是选择了说实话，那我就是虐待狂了。我们应该根据每一件事对幸福的具体影响来评估其价值，而不是根据它是否符合某个通常来说比较好的原则。

一旦我们接受了“你体验到的幸福是评价你所做事情是否有价值的唯一标准”这个观点，我们就可以不再基于错误的是非观念来做出道德判断了。通过对快乐与意义感的衡量，我们可以判断我们和他人（包括政策制定者）所做事情的价值，并且思考社会应该如何组织。

所以，对快乐和意义感的体验才是最重要的。享乐主义者认为，快乐是唯一重要的东西。我在快乐之上又添加了意义感这一要素，所以，我将自己的观点命名为情感化的享乐主义。我认为自己是一个情感化的享乐主义者，而且从本质上说，所有人都是。

即使你依然认为追逐幸福之外的东西并非错误的欲望，你也应该对幸福予以关注。许多运用因果关系法进行的研究都表明，那些拥有积极情绪的人更长寿，更健康，抗病毒能力更强，请假时间更少，事业更成功，更具创造力，婚姻也更幸福。对来自同一个家庭的孩子的研究表明，性格比较开朗的孩子更有可能拿到大学学位，被录用，获得升职。积极的情绪也会激发创造性的思维，提高我们解决冲突的能力。另外，当他人看到我们的好情绪时，便会觉得我们更有魅力，这也就意味着学校里较高的分数和工作后的较高报酬。

关于快乐，我们就讲到这里。意义感的影响如何呢？虽然这方面的研究少一些，但其影响同样重要。参与有意义的活动能够提升我们的健康水平，提高社会融合度，改善日常的行为表现。人们认为，打高尔夫

球和锻炼身体这两项活动对幸福的老年生活非常有意义。另外，有研究表明，如果工作缺乏意义，就会导致创造力低下，旷工现象增多。在课外时间觉得百无聊赖的学生，很有可能会在高中时期辍学。觉得婚姻关系淡然无味的夫妇，在9年后对婚姻的满意度会更低。无论你如何看待它，幸福对你的生活而言都至关重要。

# 错误的预测

即使我们认为幸福至关重要，在判断某件事会给我们带来多大的幸福感时，我们还是经常犯错误。如果我们错误地关注了以下事情：第一，变化的影响；第二，两种选择的区别；第三，目前的感受；第四，过往经历中不具代表性的瞬间，那么，在关于我们未来的幸福决策上，我们依然会犯错。

## 聚焦效应

如果你得到了一大笔钱，你会有多幸福呢？会比现在幸福得多，对吗？其实，只有当你花很多时间去考虑，如果拥有一大笔钱你会有多幸福的时候，你才会更幸福。如果你问人们，美国中西部地区的人和加利福尼亚人相比，谁更幸福的话，他们可能都会说加利福尼亚人。想到那里舒适的气候条件，加利福尼亚人怎么会不幸福呢？其实，只有在我们考虑气候的时候，它才会影响我们的幸福。所以，美国中西部地区的人和加利福尼亚人的幸福程度是一样的。可是，在考虑谁更幸福的问题时，他们都过于关注气候条件对幸福的影响。

当你考虑某件事的影响时，无论好坏，你其实是在问自己，当你关注它时它有多重要。在这种情况下，你会认为它很重要，比你在生活中实际体验到的重要得多。在后一种情况下，你的注意力不会聚焦于这件事，只是偶尔留心一下。这就是“聚焦效应”（focusing effect）的作用，即在你眼里，任何事都不如你正在考虑的事情重要。

假设你有一辆汽车，请回答以下两个问题：第一个问题是，你在驾驶自己的车时，感觉会有多快乐？第二个问题是，你在回想上一次你驾车出行时，感觉有多快乐？我们向罗斯商学院的博士生和硕士生提出了

这两个问题，并提及了一些有关汽车的问题，据此，研究者们就可以估算出这些汽车的市场价格。学生们的回答表明，第一个问题的答案与汽车的市场价格有很强的相关性。从表面上看，这个问题告诉我们，豪车能够给人带来更大的快乐。但是，第二个问题的答案则与汽车的市场价格没有任何关系。所以，豪车对于你回忆上一次驾车出行时的感受没有任何影响。不过，从调查结果可以预测出，豪车的确使人们在开车时更快乐一些。

这两者之间的区别就在于你的注意力。当有人问你，你驾驶自己的车有多么快乐的时候，你就开始考虑你有多快乐。你同时也会考虑你自己的汽车，汽车越好，你就会觉得从驾车中获得的快乐也越多，而实际的开车体验是另外一回事。当你开车的时候，你很少会考虑汽车本身，而更倾向于关注你前面的那个新手，或者同你妻子或丈夫的争吵，或者其他和开车没有任何关系的事情。

在我早期的学术生涯中，我花了很大一部分时间去询问人们，假如他们拥有不同的健康状况，将会对他们的生活产生什么影响。我是和阿兰·威廉姆斯（纽约大学一位富有号召力的健康经济学教授）一起完成这项工作的。这个研究项目开始于20世纪90年代初，一直持续到20世纪90年代中期。我们调查了3 000多位英国的普通民众，请他们对各种健康问题的严重程度进行判断，以帮助政策制定者就哪些治疗最有效做出更好的决策。我们请调查对象想象自己的健康状况非常糟糕，比如行走困难，然后考虑他们愿意用多少寿命来换取疾病的治愈。这被称为时间交易法。人们愿意付出的寿命越多，表明这种疾病越严重。如果人们愿意用剩下的一半寿命来换取健康的身体，就说明这种疾病非常严重。通过人们对许多种健康问题严重程度的判断，我们就可以了解人们最希望能够治愈哪些疾病。

我的一篇被引用次数最多的论文就是这次研究的成果之一，它对于英国国家健康局如何评估新药和新治疗方法的疗效产生了相当大的影

响。总的来说，这篇论文是将公众的时间交易价值，与不同的治疗和干预方法的成本进行比较，以推断哪种方法的性价比最高。英国移民局也采用了类似的方法，来判断成为犯罪行为受害者会对一个人产生什么影响。

尽管这项研究对我的职业发展起到了较大的推动作用，但我还是希望它当时没有在政策层面产生那么大的影响。原因在于，我现在知道，当让人们去想象将来的情况时，他们会犯多么严重的预测错误。普林斯顿大学的丹尼尔·卡尼曼帮助我厘清了思路。从根本上讲，在日常生活中，我们对某些事情的关注时多时少，对于这种情况会如何影响我们，我们并不太了解。美国人说，他们愿意付出15%的预期寿命来避免行走困难等健康问题，也愿意付出15%左右的预期寿命来避免普通的焦虑或抑郁症。可是，我最近的研究表明，焦虑或抑郁症对我们幸福水平的影响比行走困难大10倍。

即使我们只调查那些存在健康问题的人，他们的预测正确率也好不了多少。我们调查了那些行走困难的人，请他们考虑假设自己的疾病能够治愈，他们愿意为此付出多少寿命，结果表明，他们不可避免地会过度关注自己可以自由行走这一假设，以至于将牺牲预期寿命看作理所当然的事。

所以，我认为，在评估医疗卫生政策和其他政策的影响时，更好的办法是考察外在条件对当事人幸福水平的影响，在将生活满意度加入其中调查后，我和乔治·卡维索、阿奇·槌屋等人发现，较高的总体生活满意度会让人们即使在较差的健康状况下，也愿意活得更长一些。

现代经济学的创始人亚当·斯密认识到聚焦效应无处不在的影响，“人类生活中的痛苦和不适，似乎都源于对两种状态之间差异的过高估计”。恰恰是因为你在关注它，你才会认为它将极大地影响你的幸福。

我和罗伯·梅特卡夫还发现，在上次调查中被问过的问题，会影响你在本次调查中所关注的问题。2008年的欧洲冠军联赛的决赛是在两个英国球队之间进行的，即曼联队和切尔西队，我们就此进行了一番调查。被调查的两队球迷都预测自己会因比赛结果而受到很大的影响，但后来的事实证明，这个影响并不像他们预测的那么大，这个调查结果在以前的比赛中也得到了证明。我们发现，在切尔西队（输掉了这场比赛）的球迷中，与只在比赛后接受调查的球迷相比，那些在比赛前也接受过调查的球迷感到更难过。可见，这些在比赛前被要求预测幸福程度的人，当比赛结束后我们再次询问他们的幸福感时，相当于再次提醒他们所支持的球队失败的事实。而那些只在比赛后接受调查的人，并没有受到这样的影响，所支持的球队输掉比赛这件事，在一两天之后就对他们几乎没什么影响了。

当我们不再关注某事的时候，很难预测它还有多重要。因此，在判断什么会或者不会吸引我们的注意力时，我们很容易犯错，这一点儿也不奇怪。

## 差别偏见

在日常生活中，你不仅会预测某件事将会如何影响你，还会在多个选项中做出选择。在此过程中，你可能会错误地估计这些选择的影响。问题依然在于你的注意力，你关注的是选择本身，而不是选择的结果。“差别偏见”（distinction bias）指的是，对两个选项并列进行评价，与对二者分别进行评价相比，我们更倾向于关注两者之间的差别。所以，无论你什么时候做选择，比如买哪种冰激凌，选择哪份工作，你都会更多地关注两个选项的区别，而不是你将从最终的选择中收获什么体验。

我的朋友想给她家厨房的水槽配一个水龙头。她在一家五金店里比较了十几个款式，最后买了一个非常漂亮的镀铬水龙头。安上去之后她

才意识到，这个水龙头太大了，和水槽根本不匹配。这个水龙头让她烦恼不已，却让她的朋友和家人感到非常有趣，这就是差别偏见的结果。

假设你在考虑是否要买下刚看过的一套房子。想要做出这个决定，你需要对现在住的房子与这套新房子进行一番比较。因为新房子更大，所以你决定买下它，可是搬进去之后，你很快就会发现，它与你的老房子的差别变得一点儿也不重要了（除非你的孩子之前没有自己的卧室，而现在有了）。任何房子的大小都是一定的，从注意力的角度来看，这没有什么值得关注的。你对新房子的体验，更可能会受到夜间环境噪声的影响，因为噪声这种刺激物会一直吸引你的注意力。你会很快适应狐狸窝的狭小空间，但很难适应狐狸发出的声音。

## 投射偏见

买房子可以作为我们常常做出错误预测的一个很好的例证，也就是说，我们更倾向于用现在的感受去揣测我们将来可能会有的感受。我现在这么喜欢这套新房子，将来怎么可能不喜欢住在里面呢？行为科学家用“投射偏见”（projection bias）来指代这样的行为，即我们错误地用当前的感受去预测我们未来的感受。

在这个研究领域，有一个经典的实验发现，刚刚走过吊桥和走过吊桥10分钟的男性实验对象相比，前者更有可能会给一个之前在吊桥上给过他电话号码的女人打电话。因为刚刚走过吊桥的男人会把刺激的感受，投射为将来和这个女人约会时的感受。

除了这个实验，还有许多其他实验也都证明了投射偏见的存在。学生们在选择读哪所大学时，会受到他们参观校园那天天气状况的影响，奇怪的是，多云天气预示着较高的录取率。人们购买衣服，也会受当天天气的影响，人们在天气较冷的日子里会买更多的衣服，但后来的退货率也高。如果你在饥肠辘辘的情况下采购下周的食物，你很可能会买比预期更多的东西。更有趣的是，我们很少有人会吸取上一次的教训，总

是在饥饿的时候购买过多的食物，好像我们的大脑已经被设定就是要把事情搞砸。这其实一点儿也不奇怪，因为我们的祖先几乎总是处于饥饿状态，他们根本不知道，未来有一天，我们只要去趟超市就可以解决吃饭的问题了。

尽管你未来的情感也会起起落落，但仅凭你现在的情感很难解释这些起伏。举一个极端却能说明问题的例子，1993~1995年，有168位癌症晚期患者（他们已经放弃治疗）主动来到位于加拿大温尼伯市河景健康中心的临终关怀护理室。在一个月的时间里，他们求生欲望的起落幅度达到60分之多（百分制，从“求生欲望非常强烈”到“毫无求生欲望”），即使在12个小时内，起落幅度也将近30分。这些起伏主要取决于病人在回答这个问题时的感受。

即使不像上述例子的情况那么极端，你也可以考虑一下，感受是如何引导你做出决策的。当有人邀请你出去玩时，你是否总是一口答应，而后又纳闷自己为什么在跟别人一起玩时总感到无聊？周五的晚上，你是否痛快地答应周日和朋友一起吃午饭，可是周日早晨又不愿意从舒服的床上爬起来？你是否曾经非常享受某个晚上的骑行，而在这之前，你好不容易才从电视机前走开？在你的许多决定中，都蕴含着这样的假设：你目前的快乐、意义感、痛苦和空虚等情感，将会一直延续下去。

然而，有些时候，由于未来的感受可能不同于现在的感受，我们对未来感受的预期也会影响我们当下的行为。举个例子，我们大多数人都非常不愿意与他人交换彩票，即使给我们钱我们也不愿意。原因在于，我们担心如果换给别人的是一张大奖彩票，我们会感到后悔莫及。

但是，关于自己将来会有多后悔，我们的判断也经常是错误的。刚刚错过火车的通勤者的失望程度，与人们所预测的自己没赶上火车的失望程度相比，其实要小一些。对猜中超市常见商品（如口香糖、洗衣粉等）价格就可以获奖的人们来说，在得知自己只因毫厘之差而错过了中奖机会的后悔程度，与人们预测自己错过中奖机会的后悔程度相比，也

要小一些。总的来说，我们很容易错误地预测未来的感受。

## 峰—终定律

我们不仅会将现在的感受错误地投射到未来，也会经常记错对过去某一体验的整体感受。请花一点儿时间回忆一下你上次休假的经历。你的假期过得怎么样？你愿意重复这一经历吗？如果你和他人一样，两个因素就能够解释你的答案，即最快乐或最痛苦的时刻，以及最近的一个快乐或痛苦的时刻，这被称为“峰—终定律”（peak-end rule）。另外，你对某一体验的总体评价无关这种体验的持续时间，这被称为“持续时间忽略”（duration neglect）。

你的回忆，即使是近期的回忆，也只是投射了其极端点和最近点的体验，而忽略了持续时间。回忆不能很好地引导你重新体验过去的经历，却可以影响你对过去经历的感受，并且驱动你将来的行为。想想你最喜欢的电影吧。你根本记不清每部电影的时长，但你肯定记得你最喜欢的情节或故事的结局。这就是编剧或剧作家会绞尽脑汁让结局紧扣观众心弦的原因。整部电影的情节也许很老套，但是，如果结局处理得好，令人印象深刻，那么你很可能会觉得整部电影都很好。你从一部电影中获得的幸福感，就等同于你观看电影时的体验加上你回忆此经历时的感受。

从这个例子中，我们可以得出结论：如果某件事的结局在你的记忆中扮演着非常重要的角色，那么，这件事的过程可能就不如它的结局那么重要了。你记忆中最美妙的一次晚上约会也许很短暂，但由于约会结束时你的感觉非常美好，那么将来你最常想起的就是这个夜晚。可见，如果你能更多地回忆起某件事的结局，而非其他部分（当然，我们经常这么做），那么，对你来说，这件事的结局可能比它的过程更重要。

让我们来看一下2012年1月10日欣赏纽约交响乐团演出的那些观众的经历。在时长82分钟的演出（《马勒的第九交响曲》）临近结束时，

某位观众的手机突然响了起来。尽管前面81分钟的演出堪称完美，但在后来回忆这场演出时，许多观众都觉得他们的这一经历被彻底毁掉了。他们这么说对吗？毕竟，只有最后一分钟被毁掉了。但是，它也是最重要的一分钟——既是顶峰，也是终点。

从根本上看，通过了解对某经历的糟糕回忆会在多大程度上影响将来的体验，我们可以判断此经历总体来说是好还是坏。对过去的回忆就是现在的体验。那些欣赏纽约交响乐团演出的观众，他们每隔多久会想起一次那个被毁掉了的晚上？如果他们回忆时的痛苦大于从前81分钟的演出中得到的快乐，这次经历就是糟糕的。相反，这次经历就是美好的。

我想要强调的一点是，如果不考虑未来你回忆起某经历的频率和对其感受的强烈程度，就无从知道此经历到底是提升还是降低了你的幸福感。

由于糟糕的体验总是令人印象深刻，所以，我们在回忆某经历时常常觉得它“被毁掉了”。从进化论的角度看，这是非常有道理的。你在某个地方散步时遭到了狮子的袭击，那么，无论那里的花朵有多美，闻起来有多香，你也不会再去那个地方散步了。不过，事情发生的背景很重要。对我而言，我对那些美好夜晚的记忆比对糟糕夜晚的记忆深刻得多。

也许你对快乐和痛苦峰值的体验，与你对意义感和空虚感峰值的体验不同，前者很可能更强烈。但是，个体与个体之间也存在很大的差别（这主要取决于我们是快乐机器还是意义感引擎）。我在前文中说过，我觉得写作本书非常有意义，没有什么能够改变这一体验。但是，我对这段经历的回忆可能会受到本书销售情况的影响。销售的册数越多，我在回忆这段经历时就越会觉得它是有意义的。而且，这段回忆很可能将极大地影响我将来是否写新书的决定。

无论你的关注点是什么，你的回忆都不太可能与事实完全相符。这意味着，你不准确的回忆可能会让你做出与未来幸福最大化的目标相悖的决定，导致你无法在生活中达成快乐与意义感之间的平衡。仅仅由于某个令你激动的片刻，你可能会决定重复某次度假经历，实际上，在上次度假的大多数时间，你都觉得非常无聊。又或者，仅仅由于某个糟糕的片刻，你也许会决定放弃某份工作，而事实上，这份工作总的来说是相当不错的。通过了解员工的工作满意度可以很好地预测他们的离职率，从德国和英国得到的调查数据显示，峰顶和终点的工作满意度比总体的工作满意度更能准确地预测员工的离职率。

你可能想反思一下自己过去在预测幸福感方面犯过的错误，以及你预测时所关注的事物与你后来的体验大相径庭的情况。我举一个我自己的例子。去年圣诞节，我和莱斯带孩子们去伊比萨看望米格。"米格"和"伊比萨"等关键因素让我把注意力主要放在了"玩得开心"上面。但是，在冬天，伊比萨的许多游乐场所都不开放，这样的地方并不适合有两个小孩（从莱斯的角度看，是三个小孩）的家庭前来度假。虽然我们花了一大笔钱买了飞机票，订了度假别墅，而且米格也尽了最大的努力为孩子们安排节目，但我们还是很不开心。莱斯说，她曾经提醒过我可能会这样，我现在可以肯定，她说的没错。

# 错误的观点

关于我们是谁以及我们想成为什么样的人，在思考这一类问题时，我们时常会犯错误，阻碍我们获得更大的幸福。

## 错觉

你刚刚和一个朋友发生了争执。她觉得你没有礼貌，所以火冒三丈，而你却觉得她反应过度。你记不清你们俩都说了什么。究竟谁对谁错？你们两个人都对，这是因为没有客观的真理，只有你们俩的主观解释。你觉得自己挺尊重她的，可她却觉得你太无礼了。

我们执着地坚持自己认为正确的事情，几乎很难改变。想一想在过去的几年里，你有多少次真正地改变过你的看法？我猜肯定寥寥无几。我们都觉得有既完美又合逻辑的理由来支持自己的看法，而事实上，我们通常是先有了看法，然后才会关注支持这些看法的理由。如果我们的看法真的是基于证据的，那么，随着更有说服力的证据的出现，我们会频繁地改变自己看法。现实中，恰恰相反，我们总是在寻找信息和证据来支持自己的观点，并忽视那些不支持自己观点的证据。这被称为“证实偏见”（confirmation bias）。

为学术期刊审阅论文的人，更倾向于支持一些与自己的观点相一致的文章。如果证据不符合我们的观点，我们就会拒绝接受它，或者想方设法地使其符合我们的观点。

同样，如果我们的观念与行为之间存在矛盾，我们也会试图为其找到借口。如果你认为自己的厨艺很好，却做了一顿难吃的饭菜，你可以归咎于低质量的原料，或者炉子出了问题，或者朋友马上就要来了，你做饭的时间过于仓促等。只要能将责任推给除自己之外的其他人或事，

你还是会认为自己的厨艺很好，你对自己的认知还将继续与你的行为相矛盾。

我们将自己的不当行为归咎于环境或者他人的倾向，与我们评价他人行为的方式完全相反。在面对他人的问题时，我们更愿意将某顿难吃的饭菜归咎于厨师本人能力不足，而非其他原因。这被称为“基本归因错误”（fundamental attribution error）。在解释他人的行为时，我们会高估内在因素的影响，而低估外在环境的影响。这是心理学领域的一个核心概念，曾有成千上万篇心理学论文探讨过这个问题。

但是，我们依然不太明白，环境是如何影响我们的。我们错误地以为自己是在系统2的引导下做出选择，而忽视了系统1的影响。考虑到我们并不了解那些驱动我们行为的自动且无意识的思维，这就一点儿也不奇怪了。不过，我们了解自己的行为，所以，我们可以分析在某一情况下我们上次是如何做的，当下次再面对同样的情况时，这将很好地引导我们采取适当的行为。实际上，我们的主观意图，最多只能解释与健康有关的1/4的行为，比如运动，而剩下的3/4则要用环境因素来解释，比如，你家附近有一个很好的户外运动场所，或者你的办公楼里配有健身房等。

认为自己不会受到环境的影响，这样的想法会让我们遇上大麻烦。虽然我们很多人都不愿意承认，如果有“合适”的环境，大多数男性和许多女性都会做出欺骗伴侣的事情，比如，与魅力十足的异性朋友晚上一起喝酒，喝醉后发生一夜情。如果你认为自己不会受到环境的影响，那么，你很可能会“发现自己”身处完全由不得你的环境。只有认识到环境的作用，而且真心不想做出欺骗行为，你才有可能远离那些会诱使你做出欺骗行为的环境。

我们都必须接受自己是环境的产物这一事实，但是，适当的自我欺骗还是有必要的。我们做菜的水平几乎不会像我们自己认为的那么好，或者说，很少有人真像自己以为的那么有魅力、聪明或幽默。谁真的愿

意听别人告诉他们真相呢？即使愿意，也要先假设存在一个“客观的真相”，而这几乎不存在。大多数事情都是相对的，包括你的厨艺，如果和我孩子的厨艺相比，你的厨艺很可能好得不可思议，但如果和赫斯顿·布鲁门塔尔相比，你的厨艺就显得很一般了。因此，真相这个概念（如果存在的话），在我们的日常生活中被高估了。

但是，我们欺骗自己的程度是有限的，有时候，我们对自身的看法和行为之间的矛盾之处很难自圆其说，这会让我们很不开心。在这种情况下，改变我们对某种行为的看法比改变这种行为更容易。的确，行为科学已经告诉我们，我们的行为会更多地影响我们的看法，而不是相反。比如，如果我们对自己的工作或社交生活不满意，我们就会认为，它们不如我们比较满意的那些行为重要。

研究已经证实，如果你的想法和行为之间存在矛盾，你会感到不舒服，这被称为“认知失调”。在这种情况下，把你的态度调整至与自己行为一致的状态（而不是相反），会容易得多。认知失调理论是里昂·菲斯廷格在20世纪50年代提出来的，这位社会心理学家做了一个非常经典的实验。他先请参与者转动托盘里的钉子，这是一件非常无聊的事情。然后，他让那些参与者说服其他人来做同样的事情，并分别付给他们1美元或20美元。结果发现，拿钱少的人比拿钱多的人更喜欢做这件事。为什么呢？获得20美元的参与者，找到了一个做此事的好理由：“我是为了钱才做这件事的。”而只获得1美元的人，则需要另找一个理由来使自己的看法与行为一致：“我不是为了钱做这件事，而是因为喜欢。”

认知失调现象无处不在，它可以解释，为什么孩子们在玩了其他玩具后，就不再喜欢原来的玩具了；为什么赌马者在下了赌注之后，会认为自己选的马匹更可能获胜；为什么欺骗了自己伴侣的人，会倾向于认为出轨不是什么大不了的事情。认知失调现象也存在于政界。通过研究长达20年（1976~1996年）的美国选举数据，在一组刚到选举年龄的组别里，年轻人之间的态度分歧较为明显，而在未到投票年龄的组别里，

人们的意见分歧并不明显，也就是说，在刚达到投票年龄的一组里，可以参加选举的行为影响了他们对候选人的态度。

“你无法控制自己会爱上谁”，这个说法也能用认知失调理论来解释，人们只会在爱情或婚姻关系出问题时说这句话。为了使你的态度与继续维持两人关系的行为一致，你使用了“爱”这个字。这样的借口可能会导致危险的后果，比如，遭受家庭暴力的人可能会因此决定继续与施暴者在一起。有关双方关系的决定，和生活中的其他决定一样，必须基于长时间内这种关系对你快乐和意义感体验的影响，而非围绕这段关系的种种说辞。

认知失调还可以用来解释你希望找到快乐和意义感之间最佳平衡关系的想法。我的朋友米格告诉自己，快乐是最重要的；丽莎则告诉自己，意义感是最重要的。这是因为，有了这样的解释，她们的想法就能与其外在行为保持一致。认知失调的状态并不好，所以米格和丽莎才会对自己说那样的话，这样她们才能维持各自的幸福感。但是，如果她们能对自己所做之事和所关注之事加以调整，或许就可以找到快乐和意义感之间更好的平衡点，获得更多的幸福。

## 期望过高

你是谁的另外一面是你的期望，这在人生早期就可以形成。我和格雷斯·罗丹对英国一项大型纵向调查的结果进行了分析，发现目前收入与过去收入的差距可以很好地预测人们的生活满意度和心理健康状况，无论他们的生活是在走上坡路还是下坡路。我们还发现，如果你对收入增长的期望大于收入增长的实际情况，那么收入增长所带来的快乐将全部被抵消。期望对于你体验生活的意义感也非常重要，如果你做的工作符合你的期望，你就会感到自己的工作很有意义。另一方面，如果你期望某件事充满乐趣，而它没有达到你的期望值，那么你就会认为它很无聊。

所以，如果你的期望值比较适当，这将有助于提升你的幸福感水平。我们以聚会为例，那些对千禧年晚会抱有很高期望并做了详细计划的人，与那些没有什么期望也没做什么计划的人相比，前者在晚会上不如后者那么快乐。你也知道，如果晚上出去玩，那么你记忆中最美好的夜晚总是那些没有提前制订计划的部分。可见，对幸福期望过高很可能会让你不幸福。

适当的期望也可以帮你避免“虚假希望综合征”（false hope syndrome），其表现是，我们抱有的期望早已超越了其适当的限度。虚假的希望源自乐观主义，但适度的期望与乐观主义也并非水火不容。对乐观主义的相关研究告诉我们，我们应该抱有最大的期望，但同时也要做好最坏的打算。面对充满不确定性的未来，乐观主义的玫瑰色眼镜对我们有所裨益，但我们也必须偶尔摘下玫瑰色眼镜，认清现实。尽管很难弄清楚什么是明智的期望，什么是不明智的期望，但有一个基本标准，那就是在你努力实现某个目标的过程中，你至少应该体验到快乐和意义感。在本书后面的章节中，我会介绍一些有效的方法，让你从你自己和他人那里获得这方面的反馈。这样一来，你就能知道自己该坚持什么，或该放弃什么。

有时候，我们会强迫自己去模仿我们想成为的那些人。自我提升很重要，但是，在自我提升的同时，也要提高你的幸福指数。如果某个志向不能让你或者你关心的人更幸福，那就没必要为之努力。你应该先认真考虑你为什么要成为你构筑的那个理想自我，然后再明智地选择能够为你带来幸福的目标和志向。

## 包容太少

无论你做什么，都不要对自己过分苛责，因为逼迫自己去模仿他人，从来都是徒劳无功的。让别人按你的想法做事情的最有效方法之一，就是让他们觉得自己是心甘情愿地在做这件事。如果有被强迫感，

他们很可能会拒绝你。与他人对话时适用的道理，也适用于我们与自己的对话。尽管你已经非常努力地强迫自己不要去想一头北极熊，可你还是会不自觉地想到它，而且关于这头讨厌的北极熊的更多东西都会一股脑儿地出现在你的脑海里。

总的来说，我们应该学着更多地接纳自己，将自我评价融入我们的实际体验中。如果你不接受自己，将会导致一系列其他的消极情感，并且阻碍行为的改变。如果你对自己厨艺糟糕的这个事实视而不见，你的客人将会继续婉拒你的晚餐邀请，你也会百思不得其解，为什么没有人愿意去你家吃你做的饭。只有接受自己，才能真正有效地改变自己的行为。接受自己厨艺糟糕这个事实，你就可能会产生学习烹饪的动力。即使你不改变自己，接受自己是一个不完美、会犯错的凡人这一事实，也意味着你已经收获了更多的幸福。我的口吃问题就是这样，当我接受了这一事实之后，就无须再为此感到不好意思了。

嗜酒者互诫协会倡导的理念是："请给我们宁静，让我们接受不能改变之事；请给我们勇气，去改变我们能改变之事；请给我们智慧，明晓这两者之间的区别。"将你把理想自我中的糟粕与精华分开，弄清楚自己应该坚持哪些理想、放弃哪些理想，这是一个不小的挑战。最终，在你追求幸福的过程中，你需要思考你对自己的看法是如何帮助你或阻碍你的。

在此过程中，犯错也没有关系，重要的是你能从中吸取教训。错误有好错误和坏错误之分。好错误能让你从中吸取教训，而且你不会试图掩盖这些错误，尤其是欺骗自己。坏错误是那种你会重复犯的错误。爱因斯坦说过，疯狂的定义就是人们不断地做同样的事情却指望能得到不同的结果。

在看过莎士比亚的《麦克白》之后，人们常常会说，某人是"自取灭亡"。在过去的很多年里，我就多次成为自己最大的敌人。我敢肯定，你自己想过或做过的一些事情也曾经让你困惑不已：自己当时到底

在想什么？我们本应该更多地关注我们对自己造成的伤害，而非考虑他人如何伤害了我们，但这也许就是人类的天性。如果你觉得你的一个朋友对你太过刻薄，也许你应该先问问自己，为什么你会允许他这么做。实际上，你需要考虑的第一个问题是，他是不是真的刻薄。没有人是完美的，为了在某段关系中获得幸福，要么你接受对方，包括他的缺点，要么就离开他。当然，你会永远和自己在一起，这就意味着你必须接受自己的不完美，也相信自己能够有所改变。

# 重新分配你的注意力

我们不能获得理想幸福感的根本原因在于，我们分配注意力的方式与我们想要尽可能多地体验快乐与意义感的目标之间存在着矛盾。当我们允许自己去关注错误的欲望时，我们对于会给我们带来动力和幸福的因素，都会抱有错误的想法，所以，我们不可能获得理想的幸福。难怪我们做出的选择和我们未来的幸福感不能兼容，这是因为我们的注意力总是放在眼前之物上，而非我们的决定可能带来的结果上。如果我们的想法和行为发生冲突，如果我们对自己的期望过高，如果我们连自己都不能接受，我们就会感到很痛苦。

所以，如果注意力分配错误是一个根本的问题，重新分配注意力就是一个根本的解决办法。你需要一个更高效的生产过程来让自己更幸福，幸运的是，行为科学可以为你提供一些帮助，让你知道为什么你现在的注意力分配方式不够合理。更重要的是，行为科学还会为你提供具有启示性意义的理论依据，教你如何调整自己的注意力，以便获得更大的幸福。

# 第二部分
# 关注幸福

为了让你更幸福，你需要掌握合理分配注意力的方法，最好从相互独立又相互联系的三个维度来着手，即决定、设计和行动。本书的第5章将为你揭示，如何做到只关注能让你幸福的事情，从而减少注意力障碍，这些决定涉及的范围很广，包括从事何种工作和今晚要做些什么事情等。第6章将会讲到，无须冥思苦想，你也可通过设计自己周围的环境来提升幸福感，比如，为自己的电脑设计一个特别的主页。第7章将为你阐述，一般说来，当我们倾注全部注意力去主动做一件事时，比如主动与朋友交流，我们可以获得更多的幸福。因为能让我们更幸福的有效方法涉及这些要素的叠加，因此，第8章将为你介绍如何把决定、设计和行动融合在一起，来改掉拖延症和更多地帮助别人，我希望这能引起读者的共鸣。即使它们都不能直接地影响你，我也希望它们能成为你改变其他行为的参考。

# 第5章
# 与幸福息息相关的决定

现在，让我们将目光投向“决定”这一幸福的生产过程，重点关注如何减少错误的欲望、错误的预测和错误的观点。解决这些问题的主要办法其实就在眼前，那就是你对快乐和意义的体验，以及周围的人如何评价你的幸福。然而，你需要谨慎，不要过度思考。

# 关注你自身的反馈

你是否想过，在你的生活中，什么会带给你最大的快乐和意义感？你可能会犯各种错误，处理这些错误的一个非常重要且有用的方法是关注那些直接的反馈，即什么会带给你快乐和意义感，什么不会。然后，把这些信息用于你对未来幸福期望值的设定。因此，接下来我们将讨论在你的幸福生产过程中，你如何才能发现哪些外在因素会带给你快乐和意义感，哪些则不会。你要努力地建立起一种平衡关系，这样你就可以停止监控你的生产过程，只在理由非常充分的时候（比如当这些因素或其影响发生了改变时）再重新分配你的注意力。

## 显著性反馈

你从自己的行为中得到的最重要的反馈就是你体验到的幸福感，但它并不总是最显著的反馈。只有某事显而易见而且与你相关，它才是显著性的。我听见别人在讲外语，这显而易见，但我很快就会走神儿，因为我根本听不懂他们在说什么。我听到有人说话带口音，这显而易见，而且我能够听明白他们在说什么，这就是一件显著性的事——既显而易见又与我相关。

我们的幸福感有时候并不是显著性的，因此我们需要努力使之更显著。想象一下，你正在弹钢琴，却听不到自己弹奏的乐曲。其实，生活中的许多事情就像在弹一架你听不见声音的钢琴：你体验到了快乐或意义感，却并不太关注这种体验。通过更多地关注外在因素和自己的感受，你可以对此加以调整。一旦你做到了，知道了你的生活之歌的旋律，你就可以把这些信息用于预测下一次你弹钢琴时的琴声。

调整自己的注意力，接收显著性反馈，这对你做任何事情而言都非

常关键。在试图解释适应的过程时，这一点尤为重要。假如有人剐蹭了你的车并且跑得无影无踪，你的第一反应很可能是先修车，因为车上的划痕会让你感到心里很不舒服。但是，你也可以过一两周再修车，看看你的感受是否还和当初一样。如果你心里还是感到很不舒服，就去修车吧。如果你已经不在乎这个划痕了，你就可以不去修，直到又有一个浑蛋撞了你的车，或者你想把车卖掉的时候再去修。任何事情发生后，过一段时间再审视它的影响，这可以帮助你了解你能习惯什么，不能习惯什么。

如果你想戒掉对某种物质的依赖，这种方法会非常有效。戒烟者的身体对香烟的渴望会在开始戒烟后的第三天达到顶峰，并持续3~4周；对戒咖啡者来说，断瘾症状会在约36个小时后达到峰值，在大约一周之后慢慢消退。了解这些事实，尤其是得到自己身体的直接反馈，可以帮助你做出更明智的决定：该做什么，以及何时去做。

当你面对令人痛苦的不确定性时，将不确定性转化为可以适应的现实，这可能是一种更好的做法。你是否受到了来自某份未打开账单的困扰？把它打开吧，反正你最终总要做点儿什么。当你行动了之后，它对你幸福感的负面影响才会逐渐消退。直接面对不确定性，我们就可以尽快进入适应过程。同时，监控你在消除不确定性过程中的直接反馈，它会告诉你，你解决某件事通常所需要的时间。

与你的欲望相比，你应该更多地信任自己的体验。你可能会以为，成为第二个嘎嘎小姐（Lady Gaga）会让你更幸福，所以你努力模仿她。可是，后来你发现，这样做带给你的体验很痛苦。即使你成名了，那时你的感觉如何，这也是不确定的。所以，如果你在努力的过程中没有体验到快乐和意义感，你就是在牺牲自己当下的幸福，而且也不一定能换来将来更大的幸福。接收你自己的直接反馈，才有可能获得幸福这个大奖。

与你的预测相比，你应该更多地信任自己的体验。无论你选择做什

么，你只会体验到你所做选择的结果，而不是其他未被你选中的选项的结果，所以，你几乎不会花时间去考虑如果当初做了不同的选择结果会怎么样。你会打开装有账单的信封，而不会去想如果你没有打开它，情况会怎么样。

我们经常过多地考虑一些小决定，却很少考虑一些可以为我们带来幸福的大决定。比如，我们会花好几天时间考虑应该把墙刷成什么颜色，却只花了一两个小时去看自己的新房子。我们也会因为一些非常不确定的结果而苦恼不已，却对那些有确定结果的决定敷衍了事。当涉及一些琐碎和不确定的事情时，从我们所做决定的结果中得到的反馈，会告诉我们，我们对快乐和意义感的体验极少受到这些事情的影响，这和我们想象的完全不同。

与你的看法相比，你应该更多地信任自己的体验。如果你能让自己以一种能够带来更多快乐和意义感的方式行事，你就会形成与此行为相一致的看法，并进一步强化这种行为。行动的力量确实大于言语，正如前文所述，过去的行为比你当下的意图更能够指导你未来的行为。

前文说过，减肥不一定会让你更幸福，除非你真的患上了肥胖症。不过，我们现在假设减肥会让你更幸福。在这件事上，没有比你的体重更突出的反馈了。因此，我建议你去买一台比较准的体重秤，在每天的同一时间量体重（人的体重早晨比晚上轻），每周称两次。得到关于你体重的真实反馈，也许可以帮助你减肥。我每隔一天称一次体重，我承认这么做确实有点儿过了。虽然我一直在努力增重，而非减重，但是我相信，频繁、显著性的反馈会对我们的行为产生影响。其他领域的证据也能证明这一点，比如，计步器能够监控你走了多少步路，从而促使你增加行走距离；经常测量血压的人更能管理好自己的血压。

在饮食的问题上，许多人对自己日常卡路里摄入量的预测，都会比实际的摄入量低得多，即使你的体重提醒你并不是这么一回事。在一家快餐店里，600多名客人对自己饭菜所含热量的预测，比实际热量平均

低约120大卡[注]。所以，记录自己饮食中的卡路里含量可以帮助你减肥，这是一个好建议。如果你能够清楚地掌握自己每天的饮食情况，你就可以停止监控，直到你再次改变自己的饮食习惯时，才需要重新开始监控。在你知道了什么会带给自己幸福之后，你也可以停止监控自己的幸福反馈。直到你的幸福生产过程中的某个要素及其影响发生改变时，你才需要重新进行监控。

总的来说，吃东西是非常快乐的行为。但是，现在有证据表明，肥胖的人从食物中得到的乐趣比较少，这就可以解释为什么他们吃的比较多。在一项研究中，研究人员扫描了一群正在喝奶昔的超重女性和肥胖女性的大脑情况，然后在6个月后又扫描了一次。和那些在这期间体重未增加的实验对象相比，在那些体重增加了的人的大脑里，分泌多巴胺的大脑区域并不是那么活跃。你可能还记得，多巴胺是我们大脑里与快乐以及满足情绪相关的神经递质。从饮食中得到较少的快乐到底是体重增加的原因还是结果，这并不重要，因为无论是什么原因，超重或肥胖的人从饮食中得到的乐趣都比较少。考虑到这一点，最新的减肥药都在努力增加单位食物带给人们的快乐，从而减少人们对饮食的需求。

关注从饮食中获得的快乐对你的腰围是有好处的。在你没有关注它的时候，食物给你的幸福反馈没有那么显著，吃饭也不是一件那么快乐的事情，所以，你会通过吃更多食物来获得快乐。理想的情况是，关注自己的饮食可以让你放慢吃饭的速度，更加享受食物的美味，也可以少吃一些。和在费城麦当劳餐厅里吃饭的人相比，巴黎麦当劳餐厅里客人的就餐时间要长出20分钟。这个研究并没有调查两群人的卡路里摄入量，但有其他数据证明，法国人比美国人吃得更少。

我们也知道，一般来说，和他人一起行事对我们有好处。你应该还记得，昨日重现法研究和美国人时间利用调查的结果表明，和他人一起吃饭可以增加我们的乐趣。不过，如果你想减肥，关注他人则会分散你对食物的注意力。有证据表明，和他人一起就餐时，我们通常会吃得更

多。如果我们和他人一起吃饭，我们总想着再吃一点，如果我们独自一人吃饭，很快就没有继续吃的欲望了。

这凸显了对周围环境保持警醒的重要性。大多数时候，设计你的周围环境，可以帮助你自动调整注意力，你就不需要冥思苦想接下来该做什么了。不过，有时候，你可能需要刻意地将注意力集中在你正在做的事情上。如果说盲目地吃是肥胖问题的原因所在，那么，通过关注显著性反馈来关注你正在吃的食物，就可以很好地解决这个问题。显著性反馈的主要意义在于，它可以帮助你选择幸福生产过程的要素。但是，反馈本身并不足以改变你的行为，增加你的幸福感，精心设计的环境对你的幸福也是至关重要的。

当然，你不应该忘记快乐这一显著性反馈，以及使快乐的感受更加显著对你是有好处的。因此，想办法让自己多笑一笑，并提醒自己笑会让你感到幸福。研究表明，微笑既是幸福的一个结果，又是幸福的来源，这是因为有意识地微笑，能够在不知不觉中让你变得更幸福。即使是假笑，比如用牙齿横咬住钢笔制造出来的笑容，也可以让你感觉到快乐。

想办法让意义感更加显著也非常重要。研究表明，可以通过一些有挑战性的任务，来改善孩子们在学校的行为和表现。在你做事的时候，想办法来挑战你自己吧。在工作中，人们对多种不同工作技能的使用与其能否在工作中体验到更大的意义感密切相关。因此，想办法让你的工作技能更加多样化吧。记住，我们的注意力总是被新的事物吸引，所以，运用不同的工作技能，能让我们的注意力持续集中在工作上，从而使工作的意义感更加显著。

无论何时，你都可以运用你自己的某项工作或某个目标来增加你的幸福感，所以，做一些能让快乐和意义感更加显著的事吧。总的来说，你不应该抱着将来总有一天你的损失能够得到补偿这一错误的想法，而长时间地放弃自己的幸福。切记，不要将今天的幸福推迟到明天。如果

你为了获得更大的幸福而计划减肥，或者做其他的事情，那你今天就开始行动吧。除了将来你能从变苗条或健康中得到快乐之外，你在跑步机上的痛苦训练，也会让你感到非常有意义。无论何时，你都要提醒自己这一点，比如，在日记本上将你在健身房的锻炼描写成“意义之旅”。关注任何行为对你幸福感的影响都是非常重要的，尤其在你想要改变自己的行为（而非只改变想法）之时。欲望、预测和观点通常都是关于某一未来事件对未来幸福感的可预测影响，但是，由于你对未来所能获得的好处并不那么关心，因此，为了现在就能开始改变你的行为，你需要让现在做这件事的好处更加突出。

是现在买一双漂亮的靴子，还是将来退休后买一副昂贵的定制助行架？在这两者之间，你可能会反复权衡，并且觉得自己应该为将来多存点儿钱。虽然，你有这样的想法，但我敢打赌，最终靴子会获胜。为退休生活存钱的好处，不仅来自于你老年生活的安全性，也来自于现在的你对老年生活安全性的预测。你不买新靴子，只是为了将来能买一副冰冷的助行架，而且你知道使用助行架的生活正在向你走来。因此，买靴子这个选项好像不再占有明显的优势了。

你的幸福承载着你行为的结果，所以，采取任何行动都需要积极的反馈，而且现在就需要。如果做某事能让你感到幸福，并且你知道它一定会让你幸福，你就更有可能会继续做下去。相反，如果某件事，比如饮食过量，并没有让你感到很痛苦，那么，你就不会有足够的动力去改变此行为。这一点在获得快乐的问题上尤其明显，在获得意义感的问题上，经常也一样，尽管有意义的事情往往需要更多的注意力资源，而且我们在做这些事情的时候，注意力也很容易分散。

你应该关注你现在的运动体验，而不是它将来能带给你的好处。原因在于，即使良好的健康状况可以成为你运动的动力，它也不会是很强的动力。通常来说，用某个遥远而不确定的未来去激励旨在让身体更健康的行为，这是一种错误的做法。相反，你应该关注运动现在带给你的

感受。我十分肯定，我运动就不是出于身体健康方面的考虑。20年之后，我也许会在身体健康方面有所收获，但是，由于剧烈的训练，我的身体也可能会出现一些问题。无论哪种结果都是不确定的，而且20年也太遥远了。我之所以能坚持自身体重训练，只是因为这件事现在能给我带来幸福感，而非为了未来的幸福。因此，你在做某件事时所体验到的快乐和意义感才是最重要的。

通过分析不同的注意力分配方式所产生的影响，比如关注身体健康还是心理健康，我们可以用幸福调查数据来指导政策的制定，同样，你也可以用你自己的幸福数据来决定你的注意力分配方式。你可能会觉得，加班可以获得更多的升职机会，值得你为此牺牲家庭生活，不过，你的幸福反馈却可能是另外一个结果。关注快乐和意义感这两个对人生最重要的“大奖”，你也许就可以对你某些过分的欲望加以控制，无论是工作还是其他方面的欲望。

## 理性地安排自己的时间

你也许会理智地问：“我如何才能做到这些？”为了帮助你关注幸福，你可以考虑运用昨日重现法来记幸福日记。下面的表格展示的就是昨日重现法，我承认它看起来有点儿烦琐，但我认为，你至少应该做一次，这有助于你了解自己是如何利用时间的。如果你记不清楚某件事的具体细节，或者它的开始时间和结束时间，你也不用担心。这本来就不是有标准答案的考试，而是一种方法，可以帮助你从幸福的视角去审视自己的时间利用情况。只要掌握了能影响你思维方式的相关信息，幸福日记就会以你预料不到的，甚至根本不知道的方式，改变你的行为。

<table>
<tr><td colspan="7">根据昨日重现法填写此表，记录下你的昨天，以帮助你获得幸福的反馈。选择那些自然开始和自然结束的事件，比如，任务或地点。</td></tr>
<tr><td>事件</td><td>开始时间</td><td>结束时间</td><td>在做什么</td><td>和谁一起</td><td>快乐（0~10）</td><td>意义（0~10）</td></tr>
<tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

通过审视你的时间利用情况，昨日重现法可以引导你反思自己是否有错误的欲望。也许你比许多人都更想看那个电视节目，可是，当它播放到第17期时，你发现它不再那么有意思了。但因为该节目有非常好的演员和剧作者，你会依然觉得它是一个不错的节目，可是，你的体验给你的直接反馈却完全不同。这时候，你就可以利用昨日重现法将你的评价与直接反馈加以对比。其结果会告诉你，你是否真的适应了你做了很长时间的那件事，以及你从中获得的快乐与意义感。

也许对成功抱有错误的欲望，这与你幸福最大化的目标不一致。你也许工作的时间过长，或者因为想跳槽而花费了太多的时间在网上找工作。总之，昨日重现法会让你看清楚你在不必要的事情上浪费了多少时间。有些公司推出了一些软件，可用来记录你花在各个网站、文件和项目上的时间，并将结果生成一个表格，让你关注重要的事情，你的工作效率。

这类信息对于我们消除错误的预测也非常有帮助。举个例子，许多伦敦人都会面对一个两难选择：是坐地铁上班还是乘公交车上班？坐地铁需要30分钟，但你需要换乘，而且车厢内十分拥挤。公交车可以直达公司，比地铁更安静、空间更大，但需要花费40分钟。比较之后，你发现，时间是最重要的因素，所以，你最终还是会选择坐地铁。但是，你可以用昨日重现法来告诉自己，这10分钟的时间差是否真的会对你的幸福感造成影响。如果坐公交车让你感觉良好，而且不会让你感到那么紧张，你就可以通过坐公交车来提升你的幸福感，至少偶尔可以这样做。实际上，你也许会发现，有时坐公交车上班，有时坐地铁上班，这种变化会让你更幸福。

昨日重现法也可以阻止你在当下情感的驱动下，做出针对未来的决定。在你饥肠辘辘的时候，一张购物清单就可以阻止你购买过多的食物。昨日重现法还可以阻止你事先为周日的早晨制订计划，周日的早晨最好用来睡懒觉（如果你注意到，面对许多提前制订好计划的周末时间时，你的幸福感评分都很低，你就要停止提前做计划了）。

有关你的快乐和意义感的昨日重现法调查数据，在如何利用时间以及什么会带给你幸福等方面，还可以帮助你避免产生错误观点。很明显，你必须花时间处理必要的事务，如赚钱、家务活、个人护理、睡眠等。但是，如何运用可自由支配的时间（除花在必要事务之外的时间），你可以有许多选择。

你有多少时间是在做别人决定的事情？你又有多少时间是在做你自己决定的事情？

你对自己时间的掌控力很可能比你认为的要大。我们每个人都觉得自己真的很忙，实在没有多少时间去做其他的事情。我也非常忙碌，但我还是能抽出时间，每周去健身房锻炼4次。这是一个优先安排的问题。当我们说没有时间锻炼身体的时候，我们的意思其实是，我们没有优先为锻炼身体安排时间。我们认为自己几乎没有可自由支配的时间，

并不是由于我们真的没有空余时间，而是由于我们不愿意挤出时间。当然，那些工作时间很长却仅够糊口的人除外。我把本书的定稿发给十几位工作非常繁忙的同事，除了一人之外，他们都挤出时间为我提供了详细的建议。

你对自己的时间安排应该有理性的预期，昨日重现法可以帮助你做到这一点。如果你每天的通勤时间长达两个小时，还期望自己晚上能去健身房锻炼、见朋友、做晚饭、看自己最喜欢的电视节目，以及有充足的睡眠保证第二天可以神清气爽地去工作，那就太不理性了。昨日重现法能够让你注意到这些活动对你的幸福产生了什么影响，也可能会促使你思考，每天两个小时的通勤时间是否值得，以及是否可以偶尔在家办公。

你也许会发现，你利用可自由支配时间的方式比你拥有的空闲时间更重要。如果你在度假时运用昨日重现法记录你那几天的行为，你就会发现假期里的哪些活动能真的带给你幸福，哪些活动不会，而不是受到你个人想法的过多影响。这样一来，你就可以更高效地制订未来的假期计划。通过考察你每一天中所体验到的快乐和意义感的相对平衡情况，你会发现，在这些活动之中，以及不同的活动之间，你该如何权衡快乐和意义感的关系。

重构事件的背景有助于你更好地记住它们，并在你决定如何利用自己的时间时，反馈给你它们对你的幸福感的影响。警察在与关键证人谈话时，他们会努力重构案件发生的背景，询问一些诸如他们中午吃了什么这类细节问题，帮助证人回忆这件事。为了在你的脑海里重构某件事的背景，你可以想想周围的环境，比如房间、天气、附近的人或物等，你也可以假设自己是当时在场的另一个人。

有时候，你可能希望自己只记住某件事带给你的峰—终体验，而忘记这一体验的过程。如果你需要安排一次工作会议，就在快下班时和你最欣赏的同事一起做这项工作吧。如果你想让某次性爱给你留下美好的

回忆，就尽量让最后的时刻变得难忘吧，而不要过分担心性爱时间的长短（当然，时间长短也要适度）。和你在生活中做的任何一件事情一样，某次持续时间较长的性生活是否属于时间利用情况良好的范畴，这不仅取决于你当时体验到的幸福感，还取决于事后的幸福感，也就是你对它的回忆。

关键在于，无论你做什么事，都要监控自身的幸福反馈。如果反馈很突出，你就可以停止监控了。对幸福生产过程的长期监控不仅费力，而且最终会降低你的幸福感。一旦你知道了什么会带给你最大的快乐和意义感，你的幸福生产过程就需要做出一些调整。比如，当你从坐地铁上班改为乘公交车上班时，你就需要偶尔审视一下，这是否能让你感到幸福。因为在下雨天等公交车，并不是一件幸福的事。你自己的反馈可以促使你做出调整。

---

1. 1大卡=1千卡=1 000卡路里。——编者注

# 关注他人的反馈

## 借鉴他人的体验

我们可以依据自己的反馈，也可以借鉴他人的体验。丹尼尔·吉尔伯特是《撞上幸福》(注)一书的作者，他认为，和你相似之人的体验有助于你了解某件事对你的影响，并且经常比你对此事影响的预测更可靠。我同意吉尔伯特的观点。

假设你要去相亲。为了预测自己约会时的感受，你想事先了解的是约会对象的相貌特征、年龄、身高、家乡，还是最喜欢的运动？又或者是某个人在之前和你的约会对象见面时的感受？我猜你可能更想了解这个约会对象的个人信息，大多数人都跟你一样。但是，了解了约会对象的个人信息的女性，与了解了其他女性在和这个男性约会时感受的女性（尽管她并不认识提供给她信息的那些女性）相比，前者对自己约会时的感受的预测比后者糟糕。

最大的挑战在于弄清楚你的体验何时会跟他人的体验相似，以及何时会与他人的体验不同。德国的昨日重现法研究和美国人时间利用法调查的实验对象对自己在做不同事情时的幸福感进行了评分，你可能会认同其中许多人给出的分数，但是，你和他们很可能并不一样。我知道你认为自己与众不同，但是，至少在对事情的反应方面，你并不像你想的那么特殊。你的许多体验都与他人的体验相似，而且经常比你想象中更加相似。

## 征求他人的意见

你也可以就你对幸福的看法去寻求他人的建议，因为有证据表明，

你对自己幸福感的评分常常和他人对你幸福感的评分一致。爱沙尼亚的一家医院请非常了解病人的人（大多是配偶，也有朋友和其他家庭成员）来预测病人们的整体幸福感（0~10分）。结果发现，病人自己的评分和他人的评分之间的相似度高达75%。其他运用不同测量方法的幸福研究也得出了相似的结论。如果你觉得自己很幸福，但却表现得很不幸福，那些熟悉你的人完全可以察觉。

当你对结果（而非幸福）抱有的错误欲望与你对快乐和意义感的体验产生矛盾时，你身边的人可以帮助你去关注真正重要的东西。他们可能也希望你成为第二个嘎嘎小姐，但是，他们看到，而且比你自己看得更清楚，你的这个追求会让你的日常生活变得痛苦无比。

他人也能帮助你摒弃错误的预测。部分原因在于，他们通常不像你那样一味专注当下的感受，而会更多地关注某件事对你产生的长期影响。在你刚结婚、刚发财或者刚残疾之时，你可能更关注结婚、发财和残疾在短时间内对你的影响，而那些你身边的人则会更多地考虑你的婚姻、财富和未来会是怎样的，这些考虑都着眼于长久，对你的快乐和意义感的体验影响也更大。

做决定的时候，你可以让你的朋友来帮助你避免聚焦效应和差别偏见，你可以请他们想象一下你的决定会产生什么结果，而不是只关注决定本身。比如，你得到了一个非常吸引人的工作机会，唯一的不利之处是通勤时间比以前长。在决定是否接受这一工作时，你会考虑什么？你很可能考虑的是去新公司工作的前几天，你会非常兴奋，所以你还是在比较你的新旧两份工作。在这个时候，你可以请你身边的人帮你考虑一下接下来几个月你的新工作将会如何，到那时，上下班路上的奔波可能已经让你痛苦不堪。

研究发现，较长的通勤时间与心理健康状况不佳之间有一定的关联，尤其在已婚女性中间。这几乎是肯定的，因为已婚女性下班回家后要干大部分的家务活，而通勤时间对男性的影响则不太一样。这是显著

性的信息，你的家人或朋友更有可能会替你想到这一点，因为他们不会像你那样只考虑新工作的积极面。你最终可能还是会接受这份新工作，但是，你至少更清楚地知道了这份新工作的长期成本和收益。

为了准确地了解你的决定对你的幸福可能会产生的影响，提出合适的问题至关重要。所以，不要问你的朋友“你觉得我接受这份新工作怎么样”，要是你这么问的话，你的关注点就是两份工作之间的差异。你应该问你的朋友：“如果我接受这份新工作，在未来的几个月内，你认为我的生活会变成什么样？”

总体而言，其他人不太可能受到你的投射偏见的影响，特别是你的家人和朋友，他们会更超然于你当下的感受。你可能喜欢上了一个男人、一辆小轿车，或者一座房子，这种喜爱可能会干扰你对是否继续这段关系、买车或者买房的决定。但是，你的朋友们会以比你更冷静的视角来看待你的决定。

别人对你的幸福的记忆，可能不会像你一样受到幸福的“峰—终定律”影响。在没生孩子之前，莱斯和我晚上经常一起出去参加聚会。我确信，在那些夜晚，我的感觉有多么美好，她比我记得更清楚；我也确信，在那些夜晚，她的感觉有多么美好，我也比她记得更清楚。尽管我不愿意承认她对那些事的记忆力比我要好，但研究表明，在特定的时间条件下，无论是积极还是消极的事情，女性都比男性记得更清楚。总之，关于那些过去让你感到幸福的事情，其他人可能比你记得更清楚。

我们已经知道，你更有可能会做一些使自己的态度符合自己行为的事，而非相反。如果你正在考虑结婚的事，那么你很有可能对你的结婚对象产生更好的看法。你实际上和对方保持着长期稳定的恋爱关系，现在，你的态度更进一步，你愿意和对方建立长期、互相负责任的关系。你问你的朋友，你未来的婚姻会怎么样，他们可能会提醒你，你的结婚对象经常加班，你和他在一起的时间会比较少。再强调一遍，你提出的问题非常重要。不要问“我应该结婚吗”，而要问“我未来的婚姻会怎么

样”。

就你的决定和幸福去征求他人的意见，这不是没主见的表现，而是你内心强大的表现。想一想你对他人的错误看得有多清楚吧，他们同样也能看清楚你的错误。另外，你和他人关于你或他们的幸福的谈话，本身就是快乐和有意义的。

与你处境相似的人，或者了解与你处境相似之人的人，都很适合回答你提出的问题。你几乎不会问你的牙科医生你是否要买某一款车，你也不会问一个住在迈阿密的人，在阿拉斯加生活怎么样。在买车之前，你更可能去询问最近刚买了这款车的人的看法，在搬去阿拉斯加生活之前，你会问某个在阿拉斯加生活过的人的意见。这个人与你越相似，尤其是在价值观、期望和经历等方面，他就越能够给你提供与你幸福相关的建议，影响你的行为，以及更好地帮助你了解自己的感受。

总的来说，你身边的人是非常好的向导，可以帮助你了解自己的注意力是否偏离了通往幸福最大化目标的路线。在《思考，快与慢》一书中，丹尼尔·卡尼曼断言，体验在我们身上是没有发言权的（它被评价淹没了）。最近一起吃饭时，我和卡尼曼达成了共识：他人更有可能会倾听我们的体验。

由于对你的快乐和意义感的体验更加留心，其他人也更容易得出结论：也许你应该停止做某件事，因为这件事只会带给你痛苦，而你自己却坚持认为，总有一天事情会变好。想想我那位在米兰公司供职的朋友吧，她对自己的工作的评价很高，但她在日常工作中的体验却是痛苦的。对于这一点，我比她自己看得更加清楚。在读完了本书的文稿之后，她已经决定寻找新工作了。

## 请他人帮你做决定

有时候，你甚至可以请你信任的人来帮你做决定，这或许也能够体

现你的愿望、预测和观点。这可以节省你的注意力能量，另作他用。心理学家已经提醒我们存在这种可能性：某个选择的心理成本取决于选项的多少。如果你的选择很多，那么你的感觉经常会很糟，这被称为“选择的悖论”（paradox of choice）。你会在商店里花多长时间去比较25种不同的洗发水？如果你对于某个选择的结果不太肯定，或者选择的结果对你的影响不太大，那么，你就完全没必要纠结于这个决定。让别人替你做出选择吧，这可能非常高效。

下面举例说明有限的选择最终对自己更有利这个观点。和别人一起外出就餐时，我经常让别人帮我点餐。任何认识我的人都知道，我最关心的就是食物中的蛋白质，只要饭菜里蛋白质的含量高，我就会很开心。我不仅不用在看菜单上伤脑筋，而且在饭菜摆在我面前时还会有惊喜的感觉。所以，我可以放心地闲聊，而不用分神去点菜。这个方法对我很有利，但是，如果我们每个人都这么做就有点儿棘手了，况且，有些人可能不喜欢承受帮别人点餐这份额外的压力。不过，我认为，在做不同的决定和选择时，如果我们能学会不同程度的放权，那么，我们就找到了一种提高自身幸福指数的策略。你也许应该考虑一下，在做哪些决定时放权，以及放权给谁。

---

1. 《撞上幸福》一书于2015年6月由中信出版社出版。——编者注

## 不要刻意地追逐幸福

为了得到幸福，千万不要过分努力，记住这一点很重要。它可以部分地解释我为什么不喜欢参加人为组织的幸福活动。我非常讨厌酒馆知识问答游戏，也不太喜欢参加婚礼或者生日聚会。所有这些活动都应该令人开心，但是，“一定要开心”的压力有时反而会破坏我们的快乐体验。所以，不要刻意地获取快乐。

虽然你想方设法地追逐幸福，却依然没有感受到幸福，你很有可能会因此变得更不幸福，并感到沮丧（如果我逼自己去听被糟蹋了的经典摇滚音乐和流行歌曲，我肯定会感到沮丧）。影响力最大的那些幸福学书籍，都教你把自己想象成幸福的人，心态要积极等。可是，虽然你努力成为一个态度积极的人，却没有效果，这导致现实的你和理想的你之间的差距越发明显，让你备感痛苦。

有时候，你为了逃避痛苦也会过分努力。有研究证明，过度关注自己最近所受的创伤只会锁住你那些极端、负面的情绪，如果你不那么关注它们，这些情绪将会逐渐消退。密集性的创伤疗法会让你过度关注自己的痛苦，因此，它是一种有害的方法。尽管有充分的证据表明，如果在事件发生后的一个月内过于关注创伤，就会让事情变得更糟，但是，人们还是给受害者提供了这种疗法。比如，美国“9·11”恐怖袭击事件发生后，受到影响的首批急救人员就接受了这一疗法。此外，研究人员还发现，我们需要偶尔感受生活中的悲伤。伤心是人类的自然情感流露，我们不应该总是将其看作负面情绪。

实际上，既然我们经常在幸福的问题上犯错误，既然无意识注意力那么重要，那么我们干脆不要想那么多。

在一项依据此观点开展的有趣实验中，研究人员给实验对象看了一

些男性的照片，照片都是从这些男性放在自己征婚广告上的信息中摘录下来的。其中有一半男性要找的是女性伴侣，而另一半男性则在寻找男性伴侣。结果表明，通过照片判断这些男性的性取向时，无论给这些实验对象看照片的时间是50微秒还是10秒，他们所给答案的正确概率几乎一样：两组实验对象的正确率都大约为60%（从统计学的角度看，这个结果比50%要好得多，因为后者可能是瞎猜的结果）。你的系统1对同性恋者的探查能力与系统2一样。

实际上，如果你先花一点儿时间考虑一下某个选择，在接下来的一段时间内完全不去想它，然后再考虑一下它，这样做出的决定有可能会更好。假设你要从展示在你面前的5幅海报中选择一幅带回家，其中三幅是抽象艺术，另外两幅是花鸟画。假设你可以从下列三种做法中任选其一：第一，同时看5幅海报，然后立即选择一幅带回家；第二，同时看5幅海报，然后做7.5分钟的字谜游戏，最后选择一幅海报带回家；第三，一幅一幅地认真看，深思熟虑之后选择一幅带回家。我猜你很可能倾向于第三种做法。参与实验的阿姆斯特丹大学的学生也分别对此做出了选择。当三周后研究人员给他们打电话时，选择第二种方法的人比选择另外两种做法的人更满意自己选择的海报。

选择汽车比选择海报更复杂一些，可是，如果你给自己的系统1一个处理诸如汽车耗油量、轮胎质量和内饰等信息的机会，那么你的选择将会更好。研究人员为实验对象提供了不同款汽车的介绍，包括优势和劣势，之后，按照上述实验中选择海报的三种方法将他们分成三个组。结果表明，中间稍事休息的那组人最有可能选择优势最多的汽车。研究人员对实验对象的大脑进行了核磁共振成像扫描，观察大脑在他们做选择时的活动情况。他们发现，实验对象在进行有意识的思考和无意识的思考时，分别激活了大脑的不同区域。这说明，当有意识的大脑在处理别的事情时，无意识的大脑依然在处理有关汽车选择的信息。

无论你要选车还是选房子，在做决定之前，如果你能有一点儿无意

识思考的时间，而不是一直关注此事，你是否会做出更好的选择？或者，当你在商店选择墙纸，拿不定主意是选桃红色还是粉红色时，你可以先短暂地思考一下，然后在接下来的一段时间不去想它，最后再做出选择。又或者，你在购物网站上浏览那些漂亮的毛衣，拿不定主意该买哪一件时，你可以先停下来看一会儿报纸或电视，然后再回去选，或许就能选出最适合你的那件毛衣了。

# 做出让你更幸福的决定

错误的欲望、错误的预测和错误的观点都是普遍存在的问题，因此，你应该现实一些，对自己会犯错误有思想上的准备。处理这些问题的方式多种多样，其中最直接的方法就是，你需要承担你自己所做决定的后果。你所关注之事和你所做之事，都会影响你的感受（反过来也一样）。所以，如果你能更精确地监控你的决定带给你的幸福反馈，你就能够做出更多让自己更幸福的决定。但是如何让你的幸福反馈更显著（显而易见而且与己相关），这是一个挑战。

如前文所述，他人也可以成为你幸福的信息来源。但我要提醒大家注意，你需要排除那些与你的幸福无关的信息。你从他人那里得到的信息可能是实现目标比其他任何事情都重要，比如，你的老板会对你说，你应该完成每周的销售任务；你的伴侣会对你说，你应该接受那份工资更高的工作。确实，如果你告诉别人，你接受了一份薪酬更高的工作，别人可能连眼睛都不会眨一下，因为对他们来说，你换工作的理由很明显。不过，如果你的新工作没有原来的工作薪酬高，那么，你的家人和朋友可能会问"你究竟为什么要这么做"。接受一份工资更低的工作就需要有点儿什么理由了，所以，即使你知道这份新工作会带给你更大的快乐，最后你可能也不会接受它。基于容易衡量的因素（如薪资）进行判断，比基于不易衡量的因素（如与同事相处融洽、工作更有成就感等）进行判断，当然要容易得多。所以，你需要学会摒弃那些没有考虑到追求这样或那样的目标会如何影响你的幸福水平的建议。

但请你记住，千万不要过度监控，你的注意力偶尔也需要休息一下。实际上，一旦你达到了一种平衡状态，就没有什么能让你重新配置你的幸福生产过程了，除非有非常充分的理由（如外界刺激物及其影响发生改变）。有时候，当你的有意识注意力被用在其他地方的时候，如

果你能允许自己用无意识注意力来处理某种选择，那么，你可能会做出更好的决定。

# 第6章 设计你的幸福

在上一章，我们进一步了解了无意识注意力对我们行为的影响。现在，我们要开始全面思考如何组织自己的生活，才能使之最有效地利用无意识注意力，从而让你更幸福。

我们的行为既会受到我们心理的驱动，又会因周围环境而改变，这个观点是理查德·泰勒和卡斯·桑斯坦所著《助推》（Nudge）[注]一书的核心思想。该书提出的建议是，政策制定者们应该遵循人类行为的本质来改变人们的行为，充分利用来自环境的助推作用，而非强迫人们做出改变。

这里有一个最基本的观点，那就是，如果你想让人们以某种方式行事，那么，你就应该让这种行事方式变得更容易。一个经典的例子是，如果你给学生们的是一张到某个地方接种破伤风疫苗的地图，而不是只给他们一本关于注射疫苗有多么重要的宣传册，他们就更可能会去接种疫苗。同样，如果你不想让人们去做某件事，那么，你应该增加做这件事的难度。这是常识，但这并不意味着人们一定会依此做决策。

我曾和英国政府密切合作，希望能够在健康、能源和赋税等领域改变人们的行为。那时候，我和同事合作撰写了一篇题为《思维空间》（Mindspace）的论文，旨在探讨如何通过改变环境来改变人们的行为。思维空间是为了我们记忆方便而取的名字，它其实是由9个英文单词的首字母构成的，代表了影响我们行为的九大要素，而且这些行为大多是由系统驱动的。在此之前，我、罗伯·梅特卡夫和伊沃·弗拉夫共同设计了一份检查清单，这篇论文就是以这份清单为基础写作的。这样一

来，政策制定者就可以对照清单上的每一项内容进行检查，以保证他们的政策能够考虑到各种要素。如果没有这份清单，他们很可能会忽略某些要素。下面就是这九大要素：

| | |
|---|---|
| 信息传播者（Messenger） | 我们深受信息传播者的影响。 |
| 刺激（Incentives） | 我们对刺激的反应会受到心理捷径的影响。 |
| 规范（Norms） | 我们深受其他人行为的影响。 |
| 默认项（Defaults） | 我们会遵循预设的选项行事。 |
| 显著性（Salience） | 我们的注意力会被那些新奇而且与我们相关的事物吸引。 |
| 启动（Priming） | 我们的行动经常受到无意识思维的影响。 |
| 情感（Affect） | 我们的情感联系会极大地影响我们的行为。 |
| 承诺（Commitments） | 我们会努力实现自己在公开场合许下的诺言。 |
| 自我（Ego） | 我们会以自我感觉良好的方式行事。 |

在你自己的生活中，你也可以运用这份检查清单。在这9个要素中，信息传播者和刺激这两个要素更适用于政策制定。在第4章分析错误的预测和错误的观点时，我们曾经谈及情感和自我。第5章告诉我们，在获取你自身的幸福反馈方面，“显著性”是一个关键因素。这里只剩下4个既重要又相互联系的要素需要研究：如何启动不同的行为；预设什么样的默认项；立下什么样的诺言；你周围的人们都在遵循什么样的规范。

各个商家总在不断诱导你去购买他们的产品和服务。无论你是否有购买烘焙食品的打算，只要在超市里闻到新鲜出炉的面包香味，你就会

被吸引到面包货架前。默认项则常见于养老金计划和器官捐献。承诺这一要素曾被用于健康政策的制定，如与吸烟者签订戒烟合同；也曾被用于税收政策的制定，如让纳税人在税务报表的开头签字而不是在结尾签字，这样做可以减少偷税漏税等税务欺诈行为。在社会规范方面，我和罗伯·梅特卡夫曾借鉴美国Opower能源公司的一些非常有创意的方法，与英国的能源公司合作，为消费者提供他们自己及其邻居的能源消耗情况信息。最新的结果显示，社会规范能够减少6%左右的能源消耗。

在生活中，如果你能充分发挥启动、默认项、承诺和规范等要素的作用，那么，你不需要冥思苦想也能变得更幸福。通过设计，你可以让自己获得更多的幸福。这样一来，你就可以把你的注意力资源节约下来，将其用于你真正需要关注的那些事物或活动上。

---

1. 《助推》于2015年4月由中信出版社出版。——编者注

# 启动

如果你的房子很干净，或者你的孩子可以自己整理房间，你会感到更幸福吗？只是使用空气清新剂这一小举动，就可能会促使你和孩子们开始整理房间。当人们坐在房间里吃饼干时，如果往里面喷一些柑橘味的空气清新剂，那么，和没有闻到空气清新剂气味的人们相比，闻到空气清新剂味道的人清理身上饼干渣的手部动作会是前者的三倍。如果空气中有柑橘的味道，那些即将为心脏病患者做检查的医学院学生，就更有可能遵照工作准则去洗手。

你也可能在考虑如何运用光线来提升你的幸福感。光线以24小时为周期，负责调节我们的作息、体温、皮质醇（与压力有关）以及褪黑素（与睡眠有关）等荷尔蒙水平的变化。电子产品和节能灯泡发出的蓝色光，对我们的作息规律影响极大，会抑制褪黑素的分泌，让我们保持清醒。因此，在早晨起床后的白天里，如果增加光照时间，尤其是蓝色光，将有助你保持最大程度的清醒。夜晚减少光照时间，你就可以为睡觉做好准备。所以，你应该在卧室外面给电子产品充电，而在工作室，则应该多开几盏灯。劳拉·库德娜有一盏可以随身携带的太阳灯，因为大学图书馆的电脑实验室即使在白天时光线也很暗，每当需要在那里分析数据时，她就会打开这盏灯。

另一个你可能要考虑的启动因素，就是自然环境。大自然（哪怕透过窗户看）始终在以积极的方式吸引着你的注意力，这是因为大自然一直处在（可能是非常微妙的）变化之中，从而避免让你对它丧失兴趣。有证据表明，可以从牢房窗口看到风景的囚犯，比那些看不到风景的囚犯，去监狱诊所的次数要少；在随机选择的外科病人中，能从病房里看到外面风景的病人比只能看到病房墙壁的病人身体恢复得更快。因此，我要给你的建议非常简单：多到户外走走。如果你做不到，就买一些植

物，或者在家里摆放一个鱼缸，这两者都有助于减轻你的压力。

至于启动减肥这件事，我们也有许多东西需要了解。不论你家里装食物的盘子是大是小，我们都倾向于把盘子装满。盘子越大，你吃掉的食物就会越多。因此，如果你想减肥，可以选择小一点儿的盘子。有意识选择小盘子的行为，可以启动你接下来下意识装满盘子的行为。在某项实验中，研究者发给实验对象一些较大的食物容器，结果发现，这些人比那些使用较小容器的人多吃了1/3左右的食物。

因此我们需要警惕行为溢出效应。为了鼓励客人吃得更健康，一个美国餐馆给600位客人提供了一份菜单，菜单正面列出的是健康的三明治，背面列出的是不太健康的食品。和没有拿到这份新菜单的人相比，这些客人点健康三明治的概率要多出35%。不过，他们中的许多人又点了薯片作为副菜，而非水果，这完全抵消了选择吃卡路里含量较少的三明治的效果。总的来说，新菜单对这些客人的卡路里摄入量并没有什么影响。避免这种允许式溢出效应的一个办法就是，在选择食物时，不给你任何选择不健康副菜的机会。

其他的健康行为也会产生类似的溢出效应。有一项非常有趣的研究，实验对象是一群学生，由于他们以为自己刚刚服用了维生素片，就比那些得知自己服用的只不过是安慰剂的学生，表现出了更多的行为溢出效应。当他们可以在自助餐和有机膳食之间做选择时，那些以为自己服用了维生素片的学生更倾向于吃自助餐。偶尔有点儿溢出性行为没什么，不过，如果这会阻止你获得更大的幸福，你就要通过设计自己周围的环境来限制行为溢出的程度了。在你选择健身俱乐部时，请注意从健身房回你家的路上不要有快餐店。

你也许在想，如果你明明知道自己在设计环境，那么，设计环境以改变无意识行为的努力是否依然有效。如果你为了少吃饭而故意用较小的碗，那你难道不会盛第二碗吗？谢天谢地，研究结果证明，并不是这么一回事，启动效应确实存在。有证据表明，在医疗领域存在“双盲安

慰剂”或“开放标记安慰剂”效应，也就是说，即使病人知道自己服用的是安慰剂（不含有效治疗成分的药片），对缓解病情也有一定的作用。

在某项研究中，研究者将患敏感性大肠综合征的80个病人随机分成两组。第一组病人领到了一种胶囊，说明书上写着“由某种惰性物质制成的安慰剂，就像糖丸一样，临床实验证明，通过身心的自愈功能，这种物质可以对敏感性大肠综合征产生显著疗效”。第二组病人没有服用任何药片或接受其他治疗，只是与医生进行了沟通，而且这些医生的表现和给第一组病人做治疗的医生的表现并无不同。三周之后，研究人员发现，第一组病人的症状比第二组病人有所减轻。

总之，目前的许多证据都表明，设计你的幸福并不需要依靠欺骗的手段。

## 默认项

如果脸谱网是你的网络主页，那么不可避免地，你的上网时间会超过工作时间。总的来说，人类非常懒惰，通常会按照默认项行事。默认项是一些被动的承诺，你很少能注意到它们的存在。所以，为了获得更大的幸福，你需要对自己的生活做一些小调整，从而让你随波逐流的方向与通往幸福的方向变得一致。一个非常高效的做法是，现在花费你的注意力资源来为某个场景设置默认项，将来你就不需要再运用大量的注意力资源去做这件事了。

因此，如果你已经习惯了早晨起床后的第一件事就是登录脸谱网，那么你可以试着改变这个默认项，将主页换成别的网站，比如新闻网站，看看这对你的感受会不会产生一定的影响。花几分钟时间换一件事去做，这对你的幸福将会产生溢出效应，而且可以持续一整天。

如果你决定减少支出，开始攒钱，互联网上有一些预算应用软件，会在你账户余额不足的时候，自动向你的手机发送提醒信息。你也可以设置一个默认的提示信息，比如"你的决定会让你对自己的财务状况及财务管理方式感到更满意"。被启动了伤心、悲伤、心痛等消极情感的人，通常不太想花钱购买巧克力。所以，购物狂们可以考虑用这样的词作为最诱人的购物网站的登录名或密码。如果希望少收发一些电子邮件，那就试试用"不要再查看我"这样的密码。

将"与你喜欢的人共度时光"设为默认项，这可能会增加你体验到的快乐和意义感，也会改善你做的某些决定。你也许已经不再关注自己的房子了，但是，一个来你家做客的老朋友却可以给你提供一个看餐厅的新视角。如果你的朋友住得离你家比较远，那么你可以选择一个双方都能接受的时间，让你们一周聊一次天。如果你做不到，你就需要"退

出”这个约定。我和米格就采用了这个策略，我们约定每周四上午9点通过即时通信软件Skype聊天。这有助于巩固我们的友情，使我们两个人都感到很快乐。另一种默认项是，为某一工作项目或健身计划而安排的会面。如果不去，你就得主动“退出”这个约定，因此，这增加了你花时间去做那件事的可能性，而且，由于有人在你旁边鼓励你，你会工作或锻炼得更加卖力。

# 承诺

## 小承诺和小目标

告诉你的朋友你打算戒烟，那么你成功戒烟的概率将会更大。我们都希望自己能够信守承诺言出必行。如果我们做出书面承诺，要参与某个公益项目，那么，与我们通过宣传页或电话得知这个项目相比，我们参与这一项目的可能性更大。在推特网上宣布自己打算减肥的人，比那些仅在广播里收听减肥节目的人，真正瘦下来的可能性更大。

你愿意做出什么样的承诺，开始做某件事还是停止做某件事？如果你真的做到了你所承诺之事，那么的确会让你更幸福，但如果你兑现不了这个承诺，也不会让你太痛苦。在你设定的目标中，如果你能对结果有一定的控制力，比如身体健康、与他人更亲密等，你就能体验到更加积极的情感。如果你对自己所设定目标的结果缺乏控制力，如成名和发财，你所体验到的情感就不会那么积极了。这并不意味着，你无法控制的目标都是错误的欲望。如果你能坦然接受失败，那么，即使未能实现自己的目标，你也可以很快从负面情绪中走出。

无论你的诺言是什么，都应该从比较小的改变开始，不要给自己太大的压力。记住，小承诺比大承诺更有效。你之所以希望未来的行为与过去的行为一致，原因在于你的每一步都是在前一步的基础上发生的。如果你承诺明天去上课，而不是泛泛地对自己说“我要念完大学”，那么你就更有可能会拿到大学毕业证。在不知道自己是否真正喜欢之前，不要做出读完莎士比亚全集的承诺，不妨先读读《麦克白》再做决定。与其说“我要去跑马拉松”，不如先承诺每周跑步两次，你将来完成马拉松比赛的可能性更大。在过去的10年里，我曾多次承诺。要在连续6周内每周增重一磅，这让我的肌肉发达了不少。

有一个非常有用的方法：先明确自己的总体目标，再将其分解成若干容易把控和实现的小目标，然后问问自己，为了达成这些小目标你现在能够做些什么。一个基本的认识是，如果某件事做起来比较容易，你就更有可能会完成它。因此，让你实现最终目标的每一步都走得容易一些吧。在下表中，我以结交新朋友为例进行说明，你可以尝试一下。

| 总体目标 | 小目标 | 当下的目标 |
| --- | --- | --- |
| 结交新朋友 | 参加社交活动，多认识新朋友 | 给某个新朋友打电话 |

有证据表明，无论你处于“旅程”的哪一个阶段，运用“小数定律”可以让你更容易到达目的地。比如，“走了20%”或者“还剩下20%的路”，都会让你更有动力（而不是“还有80%的路”或者“走了80%”）。以做拼单词练习的韩国学生为例，他们要根据每个单词已给出的前面几个辅音拼出完整的单词（很明显，对这个练习而言，韩语比英语要难得多），在中间休息的时候，研究人员以上面的方法告诉了他们进度之后，他们会更迅速地回到练习上。你现在还剩下30%就可以读完这本书了，这听起来不错吧？

经济学家们认为，人们会对刺激做出反应，而且刺激也是思维空间的九大要素之一。你有多少次因为商品打五折就购买了某件物品？大多数时候，如果付给你钱，你就会去做某件事，而如果罚你钱或向你收税，你就不太可能去做了。心理学知识告诉我们，在我们心里，损失比收益更重要，无论损失什么东西，尤其是金钱，都会让我们非常痛苦。“把钱放在烟蒂里”是一项名字非常贴切的研究，研究人员给想戒烟的人开立一个活期账户，要求他们在6个月内必须往账户里存钱。6个月之后，这些实验对象需要接受验尿，看他们是否真的戒烟了。如果他们通过了尿检，就会把钱还给他们，否则钱会被捐给慈善组织。与没有这种活期账户的人相比，那些有这种活期账户的人成功戒烟的可能性更大。令人印象深刻的是，当研究人员在一年之后再为这些成功戒烟者做尿检的时候，他们中的大多数人都没有复吸。

无论是什么原因所致，我们有时候的确非常自私，而且我们偶尔也会为此感到羞愧。克服这种自私行为的方法是，事先承诺在自己身上花点儿钱。这与提升幸福感的原则“现在付账，以后花钱”一致（而不是相反），也和刷信用卡是相同的道理。这样，你就可以把一部分收入先放入自己的“小金库”，然后每个月花一些，也不用感到羞愧。

## 适时放弃承诺

然而，在有些情况下，放弃承诺或者及时止损可能是更好的选择。假设你正在电影院看一场无聊的电影，你会在电影未结束时就起身离开电影院吗？如果你希望以不同的时间利用方式获得更大幸福的话，你就应该这么做。你在电影院花的时间和金钱是沉没成本，不可能再要回来，因此，它和你接下来要做的事情毫无关系。不过，你却感觉它们之间有点儿关系，对吗？你花费时间和精力来到电影院，买了票，并且已经看了一部分。所有这些看起来都更像投资，而非沉没成本。你希望自己的投资能有所回报，所以再看一会儿。这也可以解释为什么有的人会长时间维持一段失败的关系，或者做一份相当无聊的工作。

从长远来看，如果你不愿意将过去看作沉没成本，那么这就可能会降低你的幸福感。你很可能会说，“我真希望当时早点儿抽身而退”，而不是“我真希望当时再多坚持一会儿”。当晚上出去玩的时候，一旦回家的想法浮现在我的脑海里，我就会立刻往家走，不过我承认，我花了许多年才学会了这一点。现在你也了解了这些，希望你能比我更快地做到这一点。

做出承诺非常重要，知道何时应该放弃承诺也非常重要。时间是稀缺资源，你不应该在痛苦的事情上浪费时间。做到这一点很难，因为对于何时该坚持、何时该放弃，并没有一定之规。不过，我的建议是，一旦你已经开始严肃地考虑是否要放弃做某事，在大多数情况下，你应该马上选择放弃。我就是一个会在电影未结束时离开电影院的人，而且我

从未因此后悔。

如果你考虑是否要放弃做某件事的次数越来越多，就请不要再浪费更多的时间在这件事情上了。尽管你很可能不愿意，但有时承认自己犯了错误反而是更好的选择。在我们与他人的爱情关系中，如果我们对情侣产生了一些负面情绪，在大多数情况下，我们总会将这些负面情绪转化为改变自己看法的努力，而这些情绪本来会阻碍我们这么做。换句话说，我们是在努力维持自己对情侣的错误看法。这一做法常常是有助于我们的幸福，但有时候它也会对我们的幸福感造成伤害，所以，有时抛开过往、继续前行可能是更好的选择。如果你决定结束一段关系，你会情绪低落一阵子，这是自然的反应，也是健康的反应。了解这一点，你就不大可能会在失恋期迅速陷入一段更糟糕的恋情中。不过，你确实应该多跟别人打交道。那些社交活动多的人对失恋这一变化适应得更快，不太可能因为感到孤独而重返前男友或前女友的怀抱。

如果你决定维持这段关系，就将这个决定看作一个新承诺，而不仅仅是对过去的重复。不妨将你试图重新接受你的情侣的努力，看作一个积极的承诺。对我个人而言，过去我拒绝过一些新的工作机会，这让我对既有的工作更加认同，至少在短时间内是这样。

由于快乐和意义感之间复杂的关系，我们无法让上述决定变得更容易。对快乐的追求可能会让你开始一段新恋情，但对意义感的追求则有可能让你挽回旧恋情。在我们的生活中，快乐和意义感的平衡关系也在不断地发生变化。如果你是一个“快乐机器”，那么，同时从快乐和意义感的角度设计你的承诺，确实会让你体验到更大的意义感（当众许诺为你那位年老的邻居修剪草坪）。如果你是一个“意义感引擎”，这么做则可以为你带来更多的快乐（当众许诺晚上和朋友一起出去玩）。

# 社会规范

我们生活的这个时代充斥着各类信息、技术和社交媒体，这意味着我们可以吸取许多人的经验和教训。你在预订机票、酒店或餐馆时，可能需要参考他人的评价。我们相信他人的评价，至少在某种程度上是这样的，这是因为他们有经验而我们没有。如果许多人都有过某一经历，我们就可以综合参考他们的评价。研究已经证实，群体智慧确实可以为我们提供有益的建议。通过你的无意识注意力和对他人自动分类的倾向，社会规范正在影响着我们的行为。

## 多和你喜欢的人待在一起

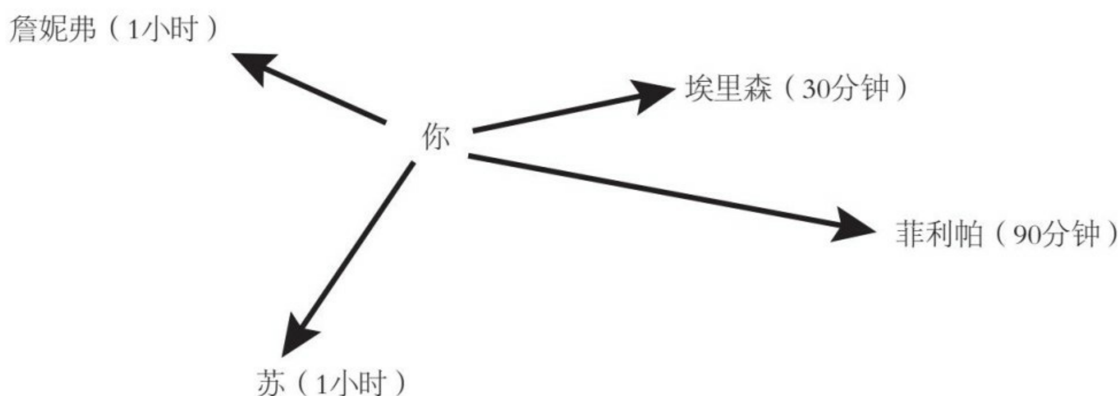
你周围的人对你的影响之大，超出你的想象。我们都是社会动物，你希望他人和你的看法一样，你也想做他人正在做的事情，你下意识地和大家一样（哪怕你有意识地对自己说，我想成为一个特立独行的人）。我们的大脑会自动且无意识地模仿周围人的情感。如果你看到他人快乐和愤怒的表情，你也会不自觉地做出微笑或皱眉的表情。如果你记录下自己的情绪和你周围人的情绪，你会发现两者之间有着密切的联系。

所以，拥有一个住在离你家不到一英里远的朋友，会让你感觉更幸福，确切地说，这让你感到更幸福的可能性增加了25%。这也许是因为共同的体验：两个朋友可能会失去一个共同的朋友，这会让两个人都很伤心。但是，我们并不总能合理地解释这些。有研究表明，无论自己所在的球队表现如何，曲棍球运动员都会受到队友情绪的影响，这说明互相传染的情绪也许并不能都归因于共同体验。

如果你喜欢某个人，那么你很容易就会受其情绪的影响。在一个家

庭里，幸福的传染效果是最明显的。在一项有55名少年参加的实验中，在一周内，研究者随机选取了几个时间点，对他们父母的情绪进行了调查，结果发现，家庭成员的情绪之间具有很强的相关性。这个结果也表明，情绪的相似性可以部分地归因于情绪的转移，尤其是从女儿转移到父母那里。你可能会问，这是为什么？我们虽然不太肯定，但我们认为这很可能是因为女儿和父母之间的交流要多于儿子和父母之间的交流。无论如何，显而易见的是，幸福会传染，而且这是一种社会现象。

既然其他人对你的行为和幸福如此重要，那么在选择新工作和新住址的时候，你应该将朋友、家人离你是否足够近这个因素考虑进去。比如，“对我的幸福感影响最大的人在哪里生活？”随着越来越多的人离开故乡，随着我们上班的地方离家越来越远，我们和朋友之间的距离正在不断拉大，我们和我们关心之人在一起的时间也越来越少。你可以根据下图，绘制一份自己的“朋友地图”，它会帮助你看清楚谁对你来说最重要，以及这个人的住所得离你家有多远。你可以想一下，你最常见到的是哪些人，以及他们是不是你最喜欢见到的人，由此重新评估你的所有朋友。你可能会意识到，你周围尽是些可怜兮兮的“饭桶”。




感谢社交媒介，让“朋友”这个词有了全新的含义。同现实世界里的朋友一样，你在社交媒体上的朋友也会影响你的行为和感受，因此，对这些朋友进行一番评估也是有必要的。偶尔对他们进行筛选，整理和重启你的社交网络，保留你真正在意的那些人，这将对你大有裨益。你很

可能会时不时地审查一下自己的财务情况，对你的朋友圈也应该这样做。

毫无疑问，我的自身体重训练为什么会变得既快乐又有意义感，这与我那位经验丰富的健身教练息息相关，他现在已经成为我的好朋友。迪克西今年54岁，做健身教练已有30余年。在许多国际、国内的健身比赛中，他都曾跻身前三甲。为了让自己在健身房锻炼得更快乐，赶紧挑选一位健身伙伴吧，你们可以互相鼓励对方多去健身房，努力锻炼身体。

总的来说，如果你生活中的快乐较少，那么你可以尝试多与“快乐机器”在一起；如果你生活中的意义感偏少，那么你应该多与“意义感引擎”在一起。你也许要考虑一下，你生命中最重要的人是谁？你与哪一类人住得最近、在一起的时间最多？是“快乐机器”“意义感引擎”还是平衡人士？我做了较多有意义的事情，包括去健身房，所以，每年当我与“快乐机器”米格在一起时，我总是尽情地玩乐。在和谁一起工作的问题上，我比许多人的选择余地都大，我很喜欢这一点。不过，当人们有选择机会的时候，他们很可能会出于对成就的错误欲望，选择与那些能够在工作上提携他们的人在一起，而我则更倾向于多和我喜欢的人待在一起。

## 找到幸福的朋友圈

我们喜欢跟与我们相似的人待在一起，但是，我们也会受到他们成功的负面影响。研究发现，随着那些与你住在同一地区的人们收入的增长，你的生活满意度和幸福感会下降。你周围人的收入，并不只在增加时才会对你产生消极的影响，只要你发现他们比你赚的钱多，就足以影响你了。研究人员最近给加利福尼亚大学的一些工作人员提供了一个网络链接，向他们公开同事的收入情况（符合加州法律中有关“知情权”的规定），在点击了这个链接之后，这些人的感觉就不那么美好了。收入

低于平均工资水平的人对自己工作的满意度下降明显。英国人不太愿意谈论金钱，也许是有道理的。

不过，这种“相对收入效应”也不总是会起作用。在过渡型经济中，如果和自己相似的人拥有较高的收入，反而会增加我们的生活满意度，这是因为别人的成功相当于发出了信号：我也有机会获得这么高的收入。另一项研究得出了相似的结论，研究人员对参加实验的黑人进行了一个虚假的智商测试，并向他们公布了测试结果。如果研究人员告诉他们其智商水平低于白人，他们的自尊心分值就比较低；而如果研究人员告诉他们其智商水平低于另一个黑人，他们的自尊心分值反而会提高。

在与周围人的比较中，也许存在一个“甜蜜区”，在这个区域里，无论你俯视一些人，还是仰视另外一些人，都会感到幸福。每当人们问我他们如何才能更幸福，是拥有更多的性爱、苗条的身材还是其他什么东西时，我都会回答，他们应该多结交幸福的朋友，远离不幸福的人；多结交拥有更多性爱的朋友，远离没有性生活的人，多结交身材苗条的朋友，远离超重的人，以此类推。

虽然我的回答是半开玩笑式的，但你还是应该认真地考虑这一点。如果你刚刚叫了外卖，你的朋友却炫耀说她一直在严格坚持减肥计划，你或许就不会感觉那么幸福了。通过向你的朋友学习，你可能会“赢”，然而，如果你的朋友做得比你好，对你的幸福感产生了消极影响，你也可能就“输”了。如果你希望在他人的带动下取得进步，那么你需要确定自己不会因为嫉妒他人的成功而降低自己的幸福水平。选择合适的社会规范，将自己的无意识注意力引向对自己的理智预期，就可以避免让自己过度关注与他人的比较，以至于备感痛苦。

预期很重要，所以，你应该更多地去关注你想成为而且你能够成为的那类人。记住，幸福与痛苦是有传染性的，你应该尽力让自己被幸福传染，而非痛苦。选择正确的参照群体非常关键，在选择参照群体的时候，社交媒介赋予了你更大的灵活度。考虑一下你在脸谱网上结交的那

些朋友，从中筛选出你想模仿的那些人。但是，请一定要实际一些，如果你的那些朋友都是马拉松选手或健身冠军，那他们就是你不可企及的目标，你和他们进行比较的话，可能会让自己过得很不幸福。

稍微付出努力，再经过一番摸索和尝试，你应该就能够对自己的参照群体做出调整，并重新分配注意力，使自己获得更大的幸福。你所认为的幸福源泉会在很大程度上受到你周围人的影响，一旦你认识到了这一点，你就可以找到适合你的朋友圈了。

## 摒弃坏习惯，养成好习惯

你的大脑一直在寻找保存注意力能量的方法，因此，你的许多行为都是习惯所致。我很肯定，大家都知道，习惯容易养成，却难以摒弃。“习惯回路”的形成需要三个步骤：第一，暗示，即令你的大脑进入自动模式的触发物；第二，常规动作，即身体或头脑的行为本身；第三，回报，这一步决定了这个回路是否值得记忆。一旦习惯回路形成，就很难改变它，哪怕它与动机和意图的变化相矛盾。

改变某个习惯最好的方法就是改变你的常规动作，而不管暗示和回报。作为一名想戒烟的人，你可能会在工作中感到压力，这就是暗示，而抽烟可以缓解压力，这就是回报。因此，你的常规动作是点上香烟来缓解压力，与常规动作相比，其他行为很难满足你消除或缓解工作压力的需求。“让好事更易做，让坏事更难做”的方法在这里也适用。不要把香烟带到工作场所，请你的同事承诺不跟你分享他们的香烟，每当吸烟的冲动袭来时，你就端起茶杯喝茶。我知道，茶水不太像尼古丁的替代品，但是，几周之后，茶就可以替代香烟了。

各种各样的成瘾症都是很难摒弃的习惯，除了身体或心理上的依赖，环境的作用也极其重要。很多的外在暗示都会巩固你的习惯，这就解释了为什么吸烟者更有可能变成瘾君子，而可卡因吸食者变成瘾君子的可能性要稍小。这并不是说尼古丁比可卡因更容易让人上瘾，而是说药物的使用往往取决于个人、周围环境，以及药物的物理属性。我们之所以做某件事，是因为我们有做这件事的机会。做出戒烟的承诺很有必要，与此同时，你也要尽量地消除周围环境中的诱惑。与不吸烟的人一起出去玩，也许会对你有所帮助。

其他习惯比尼古丁上瘾更容易摒弃。你是否注意到自己去健身房的

次数在慢慢减少，你会怎么办？你可以找一位健身伙伴，只要你一缺席，他就会给你打电话；或者，你可以设置暗示，提醒自己去锻炼。健身这一行为似乎表明，习惯也很容易被改掉。对于这类比较容易改掉的习惯，你需要不间断地加以强化提醒。在上班或下班的路上找一家合适的健身房，这是第一步，然后，你需要形成每天走进健身房的常规动作。只要外在环境不改变，你持续去健身房两个月（大约在这段时间内你的习惯慢慢养成），之后你就能够坚持下来了。

你周围环境的大变化，诸如搬家或找到新工作，都是你改变一些根深蒂固的习惯的好时机。因为你有了一个全新的环境，许多诱发你习惯性行为的暗示都消失了。

针对一些转学大学生在阅读报纸、观看电视和体育锻炼等方面的习惯所进行的研究表明，由于他们的学习环境发生了变化，他们可以更容易实现改变自己习惯的目标。来到一所新学校后，阅读报纸不仅从个人行为变成了群体行为，还成功地增加了阅读报纸的频率。当为他们的习惯性行为提供暗示的环境发生变化时，他们的习惯也会随之改变。因此，在改变习惯之前，首先要确定哪些行为会让你更幸福，然后尽力营造一种能使这些行为变得更容易的环境。

想象一下，搬家后你的那些旧物品应该摆放在哪里。想要减少自己看电视的时间吗？是的话，就把电视机摆放在客房，而非像以前那样放在客厅里。想在家工作而不受上网的打扰吗？是的话，就在无线网络覆盖范围之外的地方摆放一张写字台。想以后多步行锻炼吗？是的话，就在离你办公地点较远的地方找个停车位吧。想尽量少吃麦当劳的快餐吗？是的话，就多收集一些附近其他饭馆的打折券。当你身处你自己设计的新环境中时，就可以开始摒弃旧习惯，养成新习惯了，这个新环境中的种种新暗示将会巩固你新的行为和习惯。

获得幸福的关键是，找到一些方法，以便你能顺着自己的本性做事。下面的表格总结了一些能够帮助你做到这一点的要素，你可以运用

它来指导你今后的任何行为改变。如果你觉得它不错，就尝试一下吧，或者留待以后使用。人们似乎都想做一些更有意义的事情，来让自己变得更幸福。

| 可设计的元素 | 想要建立的新习惯（比如多读书） | 想要建立的新习惯（比如……） |
| --- | --- | --- |
| 启动 | 在家里的每个房间都放上书 | |
| 默认项 | 用一个书评网站作为网络主页 | |
| 承诺 | 与朋友一起去参观书市 | |
| 社会规范 | 加入脸谱网的一个书评小组 | |

我们的行为都是环境的产物，所以，在我们期望体验或者很可能会体验到的环境中，我们应该关注他人的行为。自然主义者会在自然环境中观察动物，同样，我们必须多花时间观察自己和他人在自然环境中的行为，少花时间思考自己想做什么或者你刚才做那件事的原因。

# 第7章 幸福和专注力

一旦你知道了什么会给你带来幸福，什么不会给你带来幸福，并设计了你周围的环境，你就更应该关注那些能够带给你幸福的事情。也就是说，你应该关注自己正在做的事情以及与你一起做这些事情的人，并尽力抵制干扰，以免从这些体验中分神。

## 关注你正在做的事

总的来说，你应该关注自己正在做的事情，而不是分神去想别的事情。当你沉浸在某种体验之中时，你会全神贯注，甚至会忘记时间和其他许多事情，废寝忘食。想象自己正在入迷地观看一部好电影，时间简直过得太快了。如果你正在做某件有意义的事情，你的注意力就只会集中在你正在做的事情上，而非时间。我是一个很容易分神的人，所以，我可以肯定，我之所以那么喜欢去健身房，就是因为健身是为数不多的能让我全身心投入的事情之一。

## 把钱花在体验而不是物品上

如果我们认同某些体验会让我们更幸福，那么，将钱花在好的体验上就是明智的做法。是的，大多数人都会说，花钱购买某种体验，比如坐直升机，比购买某件物品，比如平板电视机，能带给我们更大的幸福。总的来说，如果我们对某种体验所带给我们的幸福适应得比较慢，这就意味着，其影响的持续时间会比较长。作为幸福生产过程的要素，新物品的影响力会迅速衰减，而其他选项在较长时间内会一直吸引我们的注意力，因为我们总在想自己本来还可以购买什么其他商品。

我们在买汽车时通常很大方，如果我们也能如此大方地请我们的家人吃晚饭，肯定会让他们更幸福。有人曾做过一系列实验，研究人员让实验对象在某种体验（如度假）和某件物品（如一款电子产品）之间进行选择。由于实验中不存在社会中那种攀比的氛围，因此在与物品的较量中，体验胜出。多花钱做事情，少花钱买东西，你就可以重新做决定，重新设置参照群体，摒弃那些喜欢攀比的人。最终你会发现，这将带给你更多的幸福。

而且，只是谈论一番可以花钱购买的体验，就有可能比拥有某件物品让我们感觉更幸福。研究人员让以前互不相识的一群大学生结成对子聊天，随机安排每对学生谈论的话题，有的是花钱购买某种体验（通过花钱来增加人生体验），有的是花钱购买某件物品，与谈论购物的学生相比，那些谈论花钱购买体验的学生报告说，聊天让他们更开心。因此，为了更开心地聊天，你可以多谈论一些自己做过的事，或者你计划要做的事，而不是你购买的东西或者计划购买的东西。与那些谈论购物的学生相比，那些谈论花钱购买体验的学生，对聊天对象的印象也更好一些。

然而，如果花钱购买体验和购物都不太成功，那么，人们从这两件事中得到的幸福感就会很少。这在很大程度上取决于你的期望值。如果你想拥有一套房子，却得不到，这会让你觉得很痛苦，就像那些期待自己长大后能赚很多钱但却未能如愿的学生，你们的生活满意度都比较低。

花钱买体验和花钱买东西之间的区别并非泾渭分明。大约10年前，我拥有一辆特维尔奇美拉跑车，它非常漂亮。我买下它是出于很多方面的考虑，它的引擎发出的轰鸣声是一个主要的诱因。每次发动这辆汽车时，我都会忍不住地开心，这种情绪持续了很长一段时间。开这辆车的感觉也非常奇妙（除了有点儿狂野，这导致了后来的撞车事故，不过，那是另外一回事）。汽车经常被视为物品，不过，这辆跑车对我来说则纯粹是一种体验。我对驾驶着它的那些体验至今记忆犹新（包括撞车事故）。和生活中的大多数事情一样，你需要找到一种平衡，但是，最好稍微偏向于可以增加你体验的物品，而不是纯粹的商品。

## 尝试新体验

由于存在边际收益递减规律（无论是啤酒、比萨饼，还是幸福），最后阶段的快乐对你总体幸福感的重要性都比不上最初阶段的快乐。这

意味着，只要你感觉从某个快乐的活动中得到的幸福感开始减少，你就应该做点儿其他更有意义的事情了。如果你从这件事中得到的整体幸福感也开始减少，那你就可以去改做另一件快乐的事情。你的注意力资源不会减少，因为你一旦感到疲惫或者开始走神儿，你就会更换所做之事，从而不会对某件事感到习以为常和无聊。不过请记住，在做每一件事情的时候你一定要全神贯注，这与多任务处理不同，多任务处理对增加幸福感没有什么好处可言。

在做某一件事情时，你也可以通过关注其不同的方面，来规避边际收益递减。以通勤为例，你可以偶尔尝试步行或者骑自行车上班。有研究证明，这会让你在上下班的路上更快乐。是的，这对那些距离工作地点很远的人是不太可能做到的。不过，你还是可以换一种通勤方式，这可以让你注意到新的外在刺激物。坐在火车或汽车里，你要尽量留意你所听到的、你所做的，或者和你谈话的人。幸运的是，在从位于布莱顿的家坐火车到伦敦上班的途中，我可以工作，从而将痛苦的通勤体验变成了一件有意义的事情。如果你开车送孩子上学，你可以利用路上的时间来考一考他们背诵乘法口诀（利兹·普兰克是我的一个研究助手，她告诉我，在她小时候，她的爸爸就是这么做的）。

请注意，在这些例子中，意义感都是显著性元素，而痛苦也可能是显著的。如果所做的事情很无趣，比如排队或者候机，那么你可以通过听音乐或读书来找寻快乐和意义感。如果你想聊天，不妨和身边的陌生人聊一聊。你很可能已经在做这些事了，那么，你可以把我的这个建议当作一个提醒，提示自己坚持这样做下去。如果你不能改变自己正在做的事，那就改变你在做这件事情时所关注的东西吧。

我们现在已经知道，在做选择的时候，稍事休息反而会对我们有利，甚至可以增加你的幸福感。假设有人邀请你一块儿看电视，有附带广告和不附带广告的两种节目可选。我猜你会选择不附带广告的节目，我也会这么选。不过，在某一项研究中，研究人员随机挑选了一批实验

对象，将他们分成两组，观看不同的电视节目。结果发现，那些观看附带广告的节目的人更开心，这的确出乎研究人员的预料。广告并没有打扰到你，因为许多节目在制作的时候就专门留出了“休息”的时间。电视节目播放过程中留下的悬念，让你急于在广告时间结束后继续观看节目，了解接下来的情节，这会让你感到更幸福。

稍事休息的方式会影响你的表现。为了证明这一点，加州大学圣芭芭拉学院的145名学生参与了一项实验，他们每个人都需要完成名为“不同寻常的用法”这一任务。该任务要求他们针对某一普通物品，比如一块砖，想出尽可能多的用途。之后研究人员让他们稍事休息，在休息期间，有组学生还完成了一项简单的任务（观察屏幕上的彩色数字，说出它们是奇数还是偶数）。当他们再次回到最初的任务中时，研究人员发现，这组人的完成情况最好，因为他们的大脑既没有被过度使用，也没有使用不足。就像童话故事里那个金发小姑娘的麦片粥（来自著名童话故事《金发小姑娘与三只熊》），他们的休息方式起到了助推作用。我和罗伯·梅特卡夫已经证明，创造力与幸福感密切相关。因此，让你的注意力去关注某个简单的任务，这有利于你发挥创造力，以及提升你的幸福感。

如果你想冒点儿险，那么，你可以尝试一些新体验。先从小的改变开始，看看情况怎么样。比如，调到另一个广播电台，收听不同风格的音乐；买票去看你从未看过但却好评如潮的喜剧。如果做这些事无法提升你的幸福感，就不要再继续了，试试别的改变吧。比如，尝试结识更多的人。有证据表明，拓展社交网络确实有助于激发你的创造力。除了家庭和朋友之外，如果企业家的社交网络更加多样化，企业的创新项目就会更多，专利也更多。

即使没有显著性效果，新体验至少可以让你感觉时间变慢了。孩子们觉得时间过得慢的原因之一在于，他们总有各种新体验。实际上，对一个10岁的孩子而言，如果不断地拥有新体验，他可能会觉得一分钟比

两分钟还长。我们的大脑似乎是基于所发生事情的数目来计算时间的，所以，事情越多，我们就会觉得时间越长。如果你看了6张幻灯片，每张用时30秒，然后再看30张幻灯片，每张用时6秒，虽然两次所用的时间是一样的，但你却会觉得后者用时更长。

那些个性更外向、更愿意接受新体验的人往往对自己生活满意度的评价更高，也能体验到更加积极的情感。你也许会说，这确实很好，可我不是那种外向型的人，该怎么办呢？你当然需要一点儿额外的推力，促使你去尝试新体验。不过，就算你尝试了，最糟糕的结果会是什么呢？如果你不喜欢这个新体验，那你就不要继续下去了。如果某个新体验的效果很好，你就应该多关注一下它带给你的快乐和意义感；如果这个新体验的效果不好，你也可以从中吸取教训。

## 音乐时间到了

为了获得更多的幸福，我们还需要关注几个明显的但却时常被遗忘的外在刺激物。其中，最重要的就是音乐。几千年以来，音乐都是人类文化的一个重要组成部分。正如哲学家尼采所说，我们是用全身来聆听音乐的，会自动跟随音乐的节奏活动我们的身体，跳舞、拍手或者轻轻地点头。音乐是开启人类心智的一个重要方法，能够强烈地影响大脑中与积极情绪和记忆相关的区域，没有任何一种其他外在因素能比肩它对我们幸福生产过程的影响。

音乐曾被用于治疗心脏病和创伤后应激障碍，以及情绪异常和有行为问题的儿童。阿尔茨海默症患者对语言刺激没有反应，但会对音乐刺激做出反应。音乐还可以减轻抽动秽语综合征患者的抽搐症状。到目前为止，英国军队已经使用音乐疗法成功地治疗了许多老兵的战争创伤。听音乐甚至可以改善认知失调问题：被要求只能玩一个玩具的孩子，在听音乐时，对他们不能玩的另一个玩具的贬低程度会低于待在安静的环境中时。音乐疗法也可以让你更幸福，并且肯定比购物疗法更经济。

我一直非常感激我的父母，他们为我提供了一个欣赏音乐的环境。我也希望我的孩子能像我一样，长大后依然懂得欣赏，为音乐所动。音乐是我的第一个真爱对象，在上中学的时候，我对流行乐和迪斯科非常痴迷，20岁左右时我又迷上了印第安风格的音乐，30岁左右开始热衷于舞蹈音乐，在过去的这10年里，我对这些类型的音乐同样热爱。我花了很多钱购买唱片、光盘，参加现场音乐会，这些钱花得很值得。“Jam”永远是我最喜欢的演唱组合，紧随其后的是“Faithless”组合。我还将继续追随最新的音乐潮流，只要我能听到声音，我就会一直坚持下去。而且，我也会努力把我完美的音乐品位灌输给斯坦利和波比。

现在，找一首你最喜欢的歌，播放、聆听，无论是在收听的过程中，还是听完之后，看看你的感觉如何。如果你总是忘记播放音乐，那么你可以在手机上下载一个音乐软件，或者在浴室里放一台防水收音机。如何设定默认项？买一台带闹钟功能的收音机，或者在汽车熄火的时候不要关掉音响，这样，当你下次发动汽车时，就会自动播放音乐了。如何做出承诺呢？你可以在日历上设定一个“音乐时间”，或者留出听音乐会或学吉他的“音乐资金”。最后，社会规范方面呢？你可以优先考虑与那些喜欢音乐的人在一起，或者多在音乐分享社交媒体上结交新朋友。

另外，不要忽视幽默感的力量。在缓解压力方面，看20分钟喜剧片和在跑步机上跑20分钟的效果几乎一样。看一个小时的滑稽视频，可以在接下来的12个小时内增加我们血管里预防病毒感染的抗体数量，并且能激活“自然杀伤细胞”，它们会选择性地杀死被感染的细胞和肿瘤细胞。如果给即将接受电击治疗的病人先看一会儿喜剧片，他们就不会那么紧张了。在打针或求职面试之前，你可以考虑让自己笑一笑。

幽默可以成功地缓解老年人的孤独感和痛苦。幽默是一种应对生活考验和磨难的有效方法，在医院工作人员和救援人员的身上表现得尤其明显，他们经常开玩笑，以应对压力重重的情况。幽默也可以促进社会

融合。如果“开端计划”（针对儿童的早期干预项目）的工作人员具备一定的幽默感，爸爸们可能就会更积极地参加这一活动。

大笑能够让你更幸福，这显而易见。不过，这离牢记这一简单的事实还差得很远。你需要再一次运用环境设计的方法。我会鼓励我的工作伙伴设计一些类似于“我不在办公室”的有趣回复，我每次在收件箱里读到它们的时候都会发笑。关于默认项，你可以事先录下自己最喜欢的喜剧，以备心情不佳的时候观看；也可以和朋友们一起观看幽默视频。常与幽默的朋友在一起，就是让你大笑的良方。

虽然我们每个人对幽默的看法不同，但和音乐一样，幽默几乎可以让所有人都快乐起来。我想不出什么能让所有人都觉得有意义的事情，但是毫无疑问，你必须关注自己正在做的事情和做事的过程，而不仅仅是结果。

## 培养专注力

有些读者可能觉得我早就应该讨论专注力的问题了。专注力训练就是要让自己一直保持调查力，培养自己关注当下的能力。它属于一种更大范畴的疗法，即传统认知行为疗法。认知行为疗法的主要形式是谈话，通过关注当下而不是他时、他地，其目的在于解决情感失调、认知失调和行为失调等问题。认知行为疗法中的一些最有效的干预措施，其实非常普通，比如随时记录下自己的想法。

在传统认知行为疗法的基础上，专注力训练添加了一些新奇的心理学方法，譬如冥想。这需要你更加关注自己的呼吸和身体，接受自己的想法和情绪。其目的是改变我们的行为方式，而不是我们的想法。专注力训练中最有效的一个方法，就是有意识地调整自己注意力的方向。它要求你将注意力只集中在一件事情上，比如呼吸。开放式监控关注的则是你周围环境中的一切，包括你平时可能注意不到的事情，比如风声和嘀嗒作响的钟表。有证据表明，专注力训练和开放式监控有助于调节人

们的情绪，防止他们陷入抑郁状态。

要发挥专注力的作用，必须具备以下两个前提条件：第一，人们必须自主选择关注对象；第二，人们愿意为此付出努力。本书所讨论的是基于环境而非认知驱动的方法，要求你自己或者你身边的人能够影响你的周围环境。如果做到了这一点，那么你只要顺着自己的本性行事即可。通常来说，助推一下你的系统1比猛力去推你的系统2更容易，也更有效。本书中有关行为的见解都可以被纳入传统认知行为疗法和专注力训练，对此我很高兴。

## 关注与你一起做事的人

有一个肯定能让你更幸福的方法，那就是多和你喜欢的人在一起。除了可以向他人征求有关你幸福的建议之外，证据还表明，你的幸福，与你喜欢的人之间存在很强的相关性。拥有更多的社会关系，是宗教人士对自己的生活感到满意的一个主要原因。和他人在一起，有助于人们克服各种困难，如果刚刚失去丈夫的女性能够得到他人的关怀，她就能更快地从丧偶的痛苦中走出来。你的朋友之所以会给你带来幸福，不仅是因为他们和你在一起，还因为他们会让你觉得你很重要。

我们在做不同的事情时，不同的人带给我们的幸福和意义感是不同的。为了让通勤变得更有意义，不妨和自己的同事一起拼车。带亲戚出去吃饭或者让他们参与你们家的亲子游戏，会让你在做这些事时更快乐。和孩子一起做家务，或者一起看电视，也会增加你在做这些事时的乐趣。我和莱斯都发现，照顾孩子这件事，还是夫妻一起做最好。

如果这些还不能说服你相信和他人一起做事的好处，那么试着回答这个问题：如果每天和你喜欢的人在一起待上20分钟，或者与他们电话聊天，会让你感到幸福吗？我认为，答案是肯定的，无论你当时的感受是什么，之后你都会觉得很幸福。

那么，为什么我们中有那么多人不愿意花时间与他人待在一起呢？我认为，这与我们对自己拥有多少可支配时间的错误认识有关。我们每天清醒的时间超过1 000分钟，当我们说自己抽不出20分钟做某事时，我们的意思其实是，我们没有优先安排这件事。许多有关幸福的书籍都会告诉你，应该多安排时间与他人待在一起，可是，做这样的安排本身就需要花时间，所以你总在推迟，因为你似乎还有更重要的事情要做。因此，我们应该考虑的问题是，如何不用做计划就能找到更多的可支配

时间。

因此，在工作时，不要再使用办公室对面的那个卫生间了，改去你所在层楼走廊尽头的那个吧。这会迫使你多走几步路，而且有机会和他人随意地聊上几句。皮克斯公司位于加利福尼亚州的爱莫利维尔，公司管理层创新性地重新设计了办公环境，他们决定在整座大楼中只设一个卫生间，这样，当他们的员工需要上厕所时，就必须去同一个地方。公司希望借此让员工之间有更多的碰面机会，让整座办公楼里的人都更倾向于面对面交流。

此外，即使最内向的人，当他和他人在一起时，也会觉得更幸福。内向和外向是很宽泛的性格分类，涵盖了很多种脾性和行为，比如是否愿意与他人打交道这个问题，外向性格的人往往更愿意这么做。世界上的许多东西都是为外向性格的人设计的，比如小组讨论。但是，内向性格的人也可以从社交中受益，只不过他们需要的是和外向性格的人不一样的平衡，对不愉快的社交场合的容忍度也更小。

# 不要分心

能够使自己的幸福最大化的人，会以最佳方式分配自己的注意力。可惜的是，我们大多数人的注意力分配方式离这个最佳方式还有一段距离。关键问题在于，我们在关注个人体验的过程中总是会分心。分心与稍事休息不同。分心既有内在原因，比如，你是否忘了关车灯或者今年夏天去哪里度的假这类侵入式想法的出现；也有外在的原因，比如，其他人和电子邮件等。而稍事休息是自己刻意选择的结果。在前文中，我们了解到，必要的休息可以提高人的创造力，但分心就没有这个效果了。所以，如果你听到有人说“分心是件好事”，那么，他们的意思其实是，必要的休息是件好事。

## 分心的代价

分心是不好的，因为其需要支付转换成本。转换成本是指，从一个任务转切到另一个任务所需要耗费的注意力能量。每次转移注意力，都会消耗你的脑力资源。当你停下手头的事情去发短信、发微博或者查收邮件的时候，都在消耗自己的注意力能量。如果你经常这样做，你的注意力资源就会迅速减少，导致你更难将注意力集中在应该做的事情上。假设你原本做的事情应该是快乐和有意义的，但如果你给予这件事的注意力有限，那么，你从中得到的幸福感将会大打折扣。

同时处理多项任务既会降低你的幸福感，也会降低效率。在一项有218个荷兰学生参与的实验中，研究人员要求这些学生玩一个数独游戏，还有一个查找单词的游戏。这些学生被随机分成三组：第一组必须同时完成两项任务；第二组可以在数独游戏和查找单词游戏这两个任务之间随意切换；第三组则要按顺序完成这两项任务。他们每填对数独游戏中的一个方格或者每找到一个单词，就能得到一分。实验结果显示，

第一组学生的分数最低，第三组学生的分数最高。这说明，有一个明确的工作计划可以提高工作效率。多任务处理听上去好像很酷，却让你看起来像个傻瓜。

不过，多任务处理会让我们产生工作效率更高了的错觉，所以，很多人会继续这样做。事实上，如果你每次只做一件事情，你的感觉将会更好，因为你可以完成更多的事情。多任务处理需要额外的努力，这并不值得。出于这个原因，我从来不在课堂上使用幻灯片，这样学生们就不需要在幻灯片和我的声音之间不断地切换和浪费注意力资源。

在现代社会，分心的代价越来越大。技术的发展为我们带来了诸多益处，包括国民收入的提高、物美价廉的消费品，以及更高的生活满意度。作为一名学者，我可以通过互联网下载学术文章，而不用抱着一大堆书籍和论文，我的生活因此便利了很多。不过，现代科技也让我们付出了一定的代价，其中最大的代价就是分心。最近的一项研究表明，美国企业为精力不集中所付出的总代价约为每年6 000亿美元。号称“邮件博士”（研究电子邮件的干扰性长达20年）的托马斯·杰克逊估计，仅电子邮件这一项，就会让美国的企业老板们平均每人每年付出16 600美元的代价。

研究也表明，与阅读纸质文字相比，在网上阅读带有超链接的文字，更容易导致我们对阅读的内容感到困惑，哪怕我们根本没有点击那些链接。因为有链接这一简单的事实会逼迫你的大脑做决定，是点开它还是不点开，这本身就分散了你的注意力。网上阅读会让你大脑里负责“浏览”的神经回路更加敏捷，而不是让负责“阅读和深入思考”的神经回路更敏捷。当你回归线下阅读时，你的大脑已经习惯了去关注正常情况下不会关注的事物。这是在浪费时间，你本来可以用这些时间去体验更多的快乐和意义感。

如果你需要更多的证据来证明分心是要付出代价的，那么请你考虑以下两件事的相关性：父母们越来越多地受到互联网、短信和电子邮件

的干扰，幼童事故率也在增加，而从长期来看，这个比率应该呈下降趋势，而且大龄儿童的事故率也在持续下降。或者，思考一下打电话、发短信和听音乐三种行为，与人们在横穿马路时被车撞的概率之间是否存在因果关系。你觉得哪一种行为最容易让你分神？结果显示，在过马路时发短信或者听音乐最容易导致人们被车撞。这三种行为都会让你分心，分心可能是非常危险的。当人们在模拟场景里驾驶汽车时，如果他们的注意力需要在刹车与计数某个声音出现的次数这两件事情之间不停地转换，那么，刹车动作就会有所延迟，相当于增加了16英尺的刹车距离。下次你在开车的时候，最好记住这一点。

## 金钱的消极影响

随着我们的时间压力越来越大，只专注于我们手头正在做的事情似乎变得越来越难了。你越有钱，就会越重视时间的价值，你越重视时间的价值，或者其他任何东西的价值，你就越会觉得它稀缺，从而你也就会越发地重视它。与获得每分钟0.15美元的报酬相比，如果你能得到每分钟1.5美元的收入，你就会越发感到时间的压力。实际上，研究已经证明，只是让你关注自己的财富，就足以让你感觉到时间的压力。在一份收入统计表上，如果把500美元以上的存款定义为“高存款”，你就会觉得自己很有钱；而如果400 000美元以上的存款才能定义为“高存款”，你就会觉得自己比较穷。在前一种情况下，你会觉得“今天更缺时间”。

将时间看作金钱也会影响你从休闲时光中体验到的快乐。假设有人问你在过去一年里赚了多少钱，你的朋友也需要回答同样的问题，只不过他还被要求回答时薪数。之后，你们两个人开始听一段时长为86秒的歌剧——《拉克美》中的“花之二重奏”。你觉得谁会从中获得更多的享受，谁会听得更心安理得？那个人就是你。因为你的朋友刚刚被问过他每小时能赚多少钱，这让他更加关注钱的问题。当研究人员让实验对象围绕上网想一些休闲方式时，他们得出了相似的结果。这些研究告诉我们，如果你关注时间（尤其是可以换来金钱的时间），而不是将注意力

放在自己正在做的事情上，你就很难获得幸福。所以，尽量全神贯注地去做某件事，不要每隔几分钟就看一下手表。举个例子，每当我下班后与孩子们玩耍时，我都会尽力不去看时间。

另外，你拥有的金钱越多，你就越会考虑这样的问题：假如你有时间，你会用这些钱做些什么，比如说去度假。富人们总是一有时间就去度假，不是吗？这在20世纪60~70年代的美国，确实是一个潮流，不过自20世纪80年代以来，发生了一个非常有趣的变化。没有拿到大学文凭的人反而拥有更多的休闲时光，而拥有大学及以上文凭的人则常常觉得时间不够用。从这个时期开始，穷人和富人之间的收入差距被进一步拉大了，双方休闲时间的差距也不断加大，较低收入的人休闲时间反而更多。

在美国，当年收入超过75 000美元之后，人们的快乐程度就不会再随着收入的增加而有所提高，这没有什么好奇怪的，因为即使你有钱，你也没有时间去享受休闲时光。关注时间或者金钱的稀缺，会让我们所有人做出这样的决定：用将来的资源换取现在的资源。有一个很好的例子可以说明这一点。研究人员将实验对象随机分成两组，给每组不同的时间来回答一些小问题。然后根据他们对时间分配的倾向再次进行分组。时间匮乏组总共只有300秒的时间来回答问题，而时间充裕组则有1 000秒钟。结果显示，在第一道题上，前者愿意拿出22%的预算时间（即66秒），而后者则愿意拿出8%的预算时间（即80秒）进行解答。也许你会认为，无论他们的预算时间是多少，时间充裕组都会比时间匮乏组的人答得好，但事实上，当时间匮乏组里的实验对象不去在意时间的时候，他们的表现是最好的。简言之，时间匮乏组是因为在回答问题的过程中不断地关注时间才导致了较差的表现。当某种资源变得稀缺时，我们都会像时间匮乏组的人那样行事。

因此，你最好不要过于关注金钱。由于我个人的家庭背景，我更欣赏如下做法：当经济条件需要我们节省每一分钱时，金钱的确很重要，

但是，如果你的经济情况并没有糟到这个地步，那么，你对金钱的态度可以稍微冷淡一点儿。当然，金钱很重要，你应该尊重金钱，但是，你不能过于看重金钱，以至于让它主导你的生活。我和罗伯·梅特卡夫已经证明，尽管穷人比富人需要考虑的金钱问题更多一些，但后者的幸福水平更容易受到与金钱有关的想法的消极影响。

## 爱走神儿的大脑

有证据表明，无论是在考虑金钱还是在考虑其他问题时，大脑都会经常走神儿。白天，如果你随机问人们在想什么，他们会回答说，有1/3的时间在走神儿。我们的大脑似乎先天就有走神儿的倾向：通过大脑扫描成像得到的神经学数据显示，当大脑皮层的某一区域神经网络开始活跃时，大脑就会走神儿，我们很难区分什么是进化过程中的适应性，什么纯属进化错误。虽然你的大脑神经允许你走神儿，但这并不意味着走神儿是正确之举；就像我们的祖先因为不知道什么时候才能吃上下一顿饭，所以每一餐都会吃很多，但这并不意味着你也应该这么做。虽然了解自己大脑的结构并不能告诉我们为什么分心依然会发生，不过，我们还是希望这可以帮助你有效地处理大脑走神儿的问题。

如果你在做某件事的时候走神儿了，不妨考虑一下比现在更糟糕的情况。比如，在一个你无法脱身的会议上，你开小差担心起自己的验血结果来，这无疑会让你感到焦虑和压力。不过，在你开会时，即使你走神儿去考虑更美好的事情，比如度假旅行，似乎也不会让你感到幸福，因为环境因素很重要。我有一把电动牙刷，它会自动旋转两分钟以达到清洁牙齿的目的。如果我专注于刷牙的过程，就会感觉这两分钟很漫长，迫不及待地想要结束它。但如果我在想其他的事情，就会感觉这两分钟过得飞快，这时的我会觉得开小差是一件不错的事。

我们现在来看一下消极的侵入性想法吧，它们几乎总在破坏我们的幸福。大多数的相关研究都是针对经历过某个痛苦事件的人展开的，比

如有丧亲之痛的人。一项研究发现，在失去亲人后的一个月内，如果有许多侵入性的想法，这个人的适应过程就会比较慢。一年之后，和那些侵入性想法较少的人相比，前者的情绪会更低落一些。

为了考察侵入性想法对健康评估的重要性，我调查了1 000多个美国人，请他们先描述一下自己的健康状况。之后，我问他们每隔多长时间会考虑一次自己的健康问题，担心程度如何。最后，我问他们愿意付出多少年的寿命来解决自己的健康问题。我发现，实验对象考虑健康问题的频次和程度比他们对实际健康问题的描述，更能促使他们愿意牺牲一些寿命重获健康。这项研究再一次表明，人们受到自己关注之物的影响，要大于其受生活中客观境遇的影响。

如果你开小差去担心或者考虑其他事情，而你并不想这么做，那么，你可以找一些方法来阻止自己的大脑走神儿，把注意力重新集中起来。很长时间以来，人们一直在使用“烦恼量表”来记录自己的烦恼，通过区分自己能够控制和不能控制的烦恼，来帮助自己停止担心那些控制不了的事情。如果你在一个月之前（更不要说一年之前了）记录下自己所担心的事情，那么你就会发现，你现在很可能早就已经不记得那些事情了。即使你仍然没有忘记，你所担心的事情很可能也不会像你想的那么糟糕。

我们大多数时候担心的基本上都是尚未发生的事情，有时候也有一些是已经发生的事情，但我们几乎从不担心现在。这就是我们应该关注当下的最重要的原因，如果你总是关注当下，你就不会被那些彼时彼地的烦恼所影响。你关注的应该是现在、当下，这当然也适用于我的口吃问题，它几乎从未像我担心的那么糟糕。每当我感受到侵入性想法的存在时，我就会问自己：“我现在有什么需要担心的事情吗？”如果答案是没有（通常都是这样），我就会感到很开心。

一个旨在帮助等待医院化验结果的病人摒除侵入性想法的方法告诉我们，光是制订摒除这些想法的计划，就能起到一定的作用（比如，和

他人聊天，有助于把病人的注意力拉回当下）。运用这个方法，你可以有意识地列出一些你觉得当一些负面想法出现时，最有可能帮助你摒除负面想法的事，在你需要的时候，你就可以试着去做这些事情。

当你开始胡思乱想时，你也可以提醒自己“给朋友打个电话”。我们已经知道，和家人或朋友在一起，对我们的幸福至关重要，所以，在你的大脑开始走神儿并可能降低你的幸福感的情况下，和他人在一起可能是摒除负面想法的最好方式。

新体验也可以减少侵入性想法的出现。我们如果去做一些新的事情，而不是重复惯常的活动，我们就能减少侵入性想法的产生。原因在于，新体验比日常体验需要我们投入更多的注意力。所以，除了提高创造力、减慢时间外，新体验还有其他的好处，这就可以解释为什么愿意接受新体验的人更幸福。“尝试新事物”，这很可能是所有的心理自助类书籍中最有用的一条建议了。

你的注意力很有可能会从有意义的事情上转移到快乐的事情上，你的行为也会随之转换。在写作本书的过程中，我的注意力也总是从这件有意义的事情上转移开，想去做点儿快乐的事情，而且我走神儿的次数太多，与“我的幸福最大化”这一目标相矛盾。即使在我走神儿的时候，我也会意识到自己更愿意全神贯注地写书。在快乐的事情上，我可以更专心，你也一样。任何一个了解我的人都知道，我是一个很容易走神儿的人，我的每一个学生都在我的课堂上见过我走神儿的情形。尽管如此，我仍觉得自己在短时间内可以做到专注于一件事。我们每个人都会因为受到打扰而走神儿，但我们也能够使用一些方法来减轻其影响。

我想知道，你会因为哪些事情而走神儿。现在，你可以花几分钟时间列出三件妨碍你专注于某种体验的事情。

我会因为受到下列事情的打扰而走神儿：

1. ___________

2. ___________

3. ___________

你写好了吗？我想这三件事中至少有一件是与短信、社交媒体、电子邮件或者互联网有关的。

## 这是一个走神儿的时代

我们都听说过注意力缺失症，可是，现代世界让我们都成了“注意力分散症”患者。请注意，我是在刻意地区分这两种病症。前者主要是由于个体差异，有些人更容易罹患此症；而后者则是受个体之外的环境因素影响的结果，有些环境更容易让人患此症状，这样的环境通常都与现代科技相关。

虽然我们一直都在努力地应对大脑走神儿的风险，但是，我们所处的这个时代正在不断地清“障碍”，让我们更容易对查看电子邮件或者社交媒体上不断更新的朋友圈动态上瘾。医生警告人们要警惕“电子痴呆症”，这种病症指的是孩子们因沉溺于电子设备（如笔记本电脑和手机）的时间过长所导致的大脑发育损害和记忆力减退。

近来有人提出，沉溺于互联网是导致精神紊乱的一个重要原因。如果你对这类扰乱心神的东西上瘾，你就很难做到不走神儿。现在有证据表明，过量上网者（即患上成瘾症）的大脑确实会缩小，就像吸食可卡因和海洛因的瘾君子的大脑一样。如果你容许自己不断地受到互联网信息的狂轰滥炸，你的大脑过滤不相关信息的效率将会大大降低。

最近的一项研究考察了人们的欲望以及他们控制欲望的能力，研究者发给200多个成年人每人一部黑莓手机，为期一周。研究者每天都给他们发几条短信，询问他们现在或者在过去的半个小时之内，是否有过

做一系列事情的欲望（冲动或渴望）。这些人发现自己很难克制使用社交媒体的欲望，而且这种欲望比对性爱、吸烟、喝咖啡、喝酒和吃东西的渴望出现得还要频繁。我认为，这就是错误的欲望。

总之，我们对自己的通信工具做出了“注意力承诺”。即使不需要升级，没有短信或电话，你也会不自觉地去关注它们。如果你和我一样，那么你一定也体验过“虚幻振动综合征”：感觉自己的手机在振动，把它拿起来，却发现根本没有。即使你的那些电子设备没有引起你的注意，你的大脑也依然倾向于关注它们。

可见，你应该尽力想办法摆脱自己对社交媒体的沉迷。除了失去它们对自己的束缚之外，你不会有任何损失。

我理解，你可能非常喜欢互联网和手机。是的，丢手机和失去手机里储存的许多朋友信息相比，前者对人们的影响更大。所以，如果你试图摆脱对手机的依赖感，在最初的几天里，你的幸福感都会打点儿折扣。不过我认为，几天之后，你就能够调整至正常状态，并因为自己拥有更多可以去做更快乐和更有意义的事情的时间，而变得更幸福。

扰人心神的东西就是“注意力窃贼”，你应该竖起屏障，将这个窃贼挡在门外。也许，你家无线网络的覆盖范围不需要延伸到后院。设计自己的周围环境，阻止让你走神儿的东西来到你身边，这比在你走神儿的时候凭借自己的意志力来抵抗它们要容易得多。

你也可以运用技术手段来防止自己走神儿，设置新的默认项，比如，关掉短信或电子邮件的通知功能，让手机处于静音状态，在工作的时候关掉电脑上的聊天工具，以及充分运用能够阻止你上网的新款应用软件和程序。这些做法都可以帮你专注于自己手头的事情，让注意力集中的时间更长，因为你为自己设计了一个无干扰的工作环境。

你也可以公开宣称自己要专注于自己应做之事，这样也可以克服你

对电子设备的注意力承诺。我的家人和朋友都知道，我从不把手机带到健身房去，而且，除非我晚上外出，否则我的手机在晚上7点后就会关机。你晚上和朋友一起出去约会的时候，你可以将手机调为静音，这样，你就相当于向自己许下了不受大脑里任何“心血来潮的想法”或者手机干扰的承诺。如果你的朋友也能这么做，你们会玩得更开心。“手机堆叠游戏”（也叫“吃饭时不要那么讨厌”）的发明者似乎会认同我的看法。这个游戏的规则是：在吃饭之前，人们都要把自己的手机放在餐桌上，谁第一个拿起手机，就必须为这顿饭买单。尽管我们在做有意义的事情时最容易受到干扰，但这个游戏表明，即使是快乐的事情，比如社交，也需要运用一些方法来克服干扰。

选择同样不希望被打扰的人来构建自己的社交网络，也是解决走神儿问题的一种方法。我和我的朋友们都会尽量避免发短信聊天，因为这比面对面聊天花的时间更多。但是，像我和我朋友这样的人似乎只占少数，因为短信几乎要取代面对面的交流，成为人们更偏爱的社交方式了。2010年，人们的短信花费总计为1 290亿美元，比2009年增加了24%。相较之下，2010~2011年，人们打电话的时间减少了5%。如果你非要短信聊天，除了日常的闲谈外，至少也要聊点儿有意义的内容。这让我想起某个出租车司机对我说过的话，他说，“假设电话的发明比短信晚，你认为还会有人发短信吗？当然不会，他们会惊叹自己居然还能够用电话来聊天”。他说的太对了。

有那么多的东西都在争抢你的注意力，比如，声音、地点、他人、气味和你头脑里那些层出不穷的想法，而你的注意力能量是有限的。只有将注意力集中在重要的事情上，你才会更幸福、更高效、更健康地生活。

如果我们能更多地关注好的体验，以及我们喜欢的人，我们就会更幸福。对任何人来讲，这都不是新鲜事。但是，从我们做事的方式来看，我们好像并不清楚这一点。你可以做一些简单但却有效的事情，把

自己的注意力重新集中在可以给自己带来更大幸福的事情上，比如，多花钱买体验，少花钱买物品，常在快乐和有意义的事情之间做转换，以及听音乐等。对自己承诺，每天多花一点儿时间与自己喜欢的人聊天，尽量减少每天花在电脑和手机上的时间。外界干扰会耗费你的精力，让你感觉疲惫、不开心。每次只专注于一件事，不要频繁地查看那些讨厌的电子邮件，也不要频繁地刷新你的社交网页。

# 第8章
# 幸福的决定、设计与行动

现在，你已经拥有了创造幸福生活的三件利器，即决定、设计和行动。获得更幸福的最有效方式，就是将这三件利器结合起来。

应该如何做呢？为了阐明这一点，我们先来看两个能够引起许多读者共鸣的问题。第一，如何减少拖延行为。拖延是指逃避完成你必须完成的任务。尽管拖延常常使我们不快乐，导致我们与他人关系紧张，降低我们的工作效率与学习成绩，可是，多数人都在默许自己的拖沓行为。第二，如何通过帮助他人从而最终帮到自己。尽可能多地帮助他人能带给我们快乐，尽管我们的行为往往不能反映出这一事实。

即使上述两个问题未能引起你的共鸣，也不用着急！我相信在弄清楚我们不快乐的原因，并且得到相应的建议之后，一定能够激发出你的思想火花，帮助你厘清思路、调整行动，使它们与你应该关注的事相匹配。

# 如何战胜拖延症？

拖沓和分心往往密切相关。如果一项任务可以被我们彻底地回避掉，那也不错，因为我们无须再有意识地去关注它了。然而，有拖延症的人之所以容易焦虑，是因为他们手头的任务往往不能被简单地忽略掉。当任务之外的其他外界刺激物阻止我们完成任务时，分心就有可能导致拖延行为。让我们先弄清楚我们是如何染上了令人苦恼的拖延症，然后再去寻找解决办法。

## 你有拖延症吗？

解决拖延问题的第一步，在于做出决定，即你是否要完成这项工作。有时候，人们可能会被错误的欲望所驱使。我们似乎更倾向于拖延那些我们认为重要的工作，这是因为这些工作通常需要我们付出很多的努力，以至于我们总想逃避这样做。面对那些会交由他人评估的任务时，我们也很容易拖拖拉拉。比如，与只要上交论文即可的大学生相比，那些得知学校会从他们上交的论文中挑选一些范文读给当地某高中的学生听的大学生，就会拖延完成论文作业。此外，若任务本身与你的技能毫不相关，也会妨碍你按时完成它。

错误的预测容易使人染上拖延症。我们都倾向于预留出足够的时间。你可以比较一下这两种情况：每天一大早就要去上班或者在早上有很多的闲暇时间。如果你像我一样，那么，时间越宽松反而越会让你忙得团团转，而时间少的话则不会这样。这很可能是因为，你对一大早去上班是有准备的，而如果不需要那么早去上班的话，很多的准备时间反而会导致你拖延。与12小时轮班制的医学院学生相比，9小时轮班制的医学院学生每小时能检查更多的患者，治疗更多的病人。我们已经知道，我们的大脑不能够准确地回忆起过去发生的某个具体事件的持续时

间，而且我们会把这些误差投射到将来。比如，对于一些小任务，我们预测的完成时间比实际所需时间要长；但对于一些大任务，其实际所需的时间往往比我们预测的完成时间要短。请记住，绝大多数事情都需要花费两分钟以上的时间才能完成，所以，你最好预留出足够的时间。

错误的观点也许是拖延症的另一个根源。我们很多人都认为，在临近完成期限时，我们能更出色地完成工作。然而，在大多数情况下，事实并非如此。一项以近4 000名学生为调查对象的关于24种拖延症的研究发现，相较于积极完成作业的学生来说，那些拖延完成作业的学生成绩更差。另一方面，从心理学角度说，即便我们知道自己很有可能在截止日期的前一天才能赶完工作，我们也会乐观地认为自己可以提前4天完成工作。

你也许会认为，重压能激发你的创造力。但是，根据《哈佛商业评论》的记者对将近200名受过高等教育的美国企业雇员进行的调查发现，从这些雇员当天的在线日志来看，他们在一天的工作将要结束之时，会感到巨大的时间压力，这也是他们对那一天记忆最深刻的事情。研究人员还发现，时间压力越大，所谓的创造力越小。所以你应该对自己所能取得的成绩有一个较为现实的期望值。众所周知，完美主义者最可能患上拖延症，因为他们设定的目标太高，很难实现。不过关于这一点，仍存在争议。

最后我补充一点，拖延症还会对政策目标的达成产生不利影响。我之前和卡洛琳·鲁迪希尔共同完成的一项研究表明，如果将英国女性可以获得国家资助的体外受精治疗的年龄上限从39岁提高到42岁，这将必然导致人口出生率的下降。因为随着女性生育能力的逐年下降，提高可获得国家资助的年龄上限，将会促使她们进一步推迟自己的生育时间。这是一个很好的例子，它表明政策制定者在进行政策干预前，有必要先咨询行为科学家的意见。

## 做决定

你应该如何通过做决定来克服自己的拖延症呢？你可以从那些令你感觉良好的工作目标中获得一些重要回馈，并利用这些反馈来克服三大注意力障碍。拖延症会让你回避那些棘手的事情，那么，哪些事情是你想回避的呢？你可以回想一下之前完成过的一些类似任务，在执行这些任务时，你有什么感受？周围的环境如何？你与谁在一起？

当你朝着目标努力，最终完成任务时，你能从中获取许多即时的反馈。哥伦比亚银行的信贷工作人员将这条原理运用到实践工作中，以解决他们普遍存在的严重的拖延症。他们倾向于把寻找新的贷款客户这项工作一直推迟到银行核算月度奖金时再做，也就是每个月的后两周。在接受调查的信贷工作人员中，有70%的人感到工作压力很大或非常大，有一半的人在完成工作计划方面存在困难。为了减轻工作压力，他们中的一部分人参与了一项反拖延症的实验，研究人员要求他们将工作任务以周为单位进行分解，每周的工作任务完成后即可获得一份小奖励，比如看电影或去餐厅吃饭。与另一部分未参与这个实验的信贷工作人员相比，前者实现目标的概率提高了30%，奖金增加了25%。正如上文所讨论的，反馈可以帮助你决定在生产过程中应该投入什么，以及采取什么行为方式。

他人的反馈是我们克服拖延症的一个重要手段。比起自己，别人也许更能促使你尽快完成工作，因为你太在乎现在的自我，而别人不会。在预估完成一项工作所需的时间时，别人还可以纠正你过分乐观的预测。找到一个与你意见不同的人，并在你做决定时认真地考虑一下这个人的建议。

过于追求完美，或者不愿意承认自己有拖延症，只能使你的拖沓恶习更严重，更难以纠正。有调查显示，比起那些愿意原谅自己的学生，严于律己的学生更容易讨厌自己，因为他们一直在拖延。如果你因拖沓

恶习而无法原谅自己，那么现在就行动起来，与拖延症说再见。相关调查的结果显示，愿意原谅自己的学生，一般会拥有比较积极的情绪。

## 做设计

关于克服拖延症，你如何通过做设计来实现？现在思考一下，你目前直接接收到的环境暗示是否有利于你按时完成工作？在冰箱门上贴一张干净整洁的厨房照片，能促使你尽快刷锅洗碗；如柑橘般清新的气味，会让人想把手洗干净。那些常在同一地点工作或学习的人，往往不太容易患上拖延症，因为这个地点会驱使我们重复之前的行为。然而，如果你的工作地点从未发生变化，你在这里又从未按时完成工作，那么你就应该换一个地方工作，或者重新设计这里的环境，再看看情况是否有所改善。

试着设置一个默认项以保持你的注意力如何？你可能已经排除了许多易于分散你注意力以致产生拖延行为的因素，比如弹出式广告，并且选择了一些有利于保持注意力的场景，比如自动偿付账单。如果你为某件事设置了一个默认的截止日期，就不要认为更晚完成会更好。手持一张带有效期的礼品券，多数人都认为自己会很快去领取礼品，但事实上，如果礼品券只有不到一个月的有效期，人们往往会在它即将失效时才去领，但如果有效期长达一个月或更久，情况则完全不同。

你可以运用承诺的力量去战胜拖延症，并想方设法地将其传播开来。在一项著名的实验中，研究人员雇用了60名校对员，让他们为麻省理工学院的校报和公告栏上的广告做校对。这些校对者事先并不知道他们的任务是校对三篇非常无聊且毫无意义的后现代文本。每一位实验对象都被随机分配到三个组中的一个，每个组的任务安排如下：第一组，每周提交一次，每次提交一篇文本；第二组，在三个星期结束时，一次性提交三篇文本；第三组，自己设定上交文本的最后期限。实验结果表明，每周提交一次文本的校对员（第一组）和那些自己设定上交文本期

限的校对员（第三组）找出的错误最多，拖延的情况最少。

因此，如果你有一个大项目要做，那么你可以考虑把它均匀地分成几个部分，并为每个部分设定完成期限。你也可以请能更出色完成这项工作的人，来帮你做这件事。比如，请一位朋友帮你设定完成期限，这相当于你向他做出了承诺，因为你不想让他失望，所以你一定会全力以赴地按时完成这项工作。

在对完成某项工作所需时间的预测上，将工作切割成几个部分还可以减少或避免我们的乐观偏见。比如，要准备一盘法式大餐的前菜（有迷你三明治、切片水果、蔬菜和虾串等），人们对所需时间的预测会比实际耗时少10多分钟。但是，如果让他们先想一下需要完成的各个环节（比如切水果、煮虾等），他们预估的时间就会和实际耗时相差无几。

与干劲十足的人相处，必然有助于你遵循不拖延的社会规范。这里我们举一个关于退休金储蓄的例子。有一个关于退休生活规划的交流会，如果由你所在部门的其他同事出席，他们将能得到20美元的酬劳。在这种情况下，即使你得不到任何酬劳，你出席这个交流会的概率也会增加三倍。而且，你在会上建立并维护一个免税退休金账户的可能性也更大。因此，当你有一个项目尚未完成时，你应该多与你朋友圈里的那些“意义感引擎”交流。而在任务完成后，你可以和你朋友圈里的那些“快乐机器”在一起闲聊玩乐。

## 采取行动

最后，我们应该如何在行动上下功夫呢？通常我们在做一些有意义的事情时会拖延，比如工作、学习等。因此，我们需要正确地认识这些事情，并让自己全身心投入其中。比如，当你不得不分别向员工传达一些坏消息时，不要把自己一整天的时间都搭进去，最好选择在一天中的某个时段集中处理。我自己不是一个爱拖延的人，但是，在写作这本书的日子里，我还是会逼迫自己每天早起，通常在家人起床之前，我已经

写作两个多小时了。

在采取行动的过程中，你也要想想，如何才能较好地顾及他人？与他人一起做任何事情几乎都会带给你快乐和意义感，所以，当你开始着手完成一件你拖延已久的任务时，一定要关注那些你身边的人，当然，前提条件是他们不会让你分心。在调查中，那些报告说会收到领导对他们工作情况反馈的员工，往往更能感受到工作的意义。对于拖延症，这是一个以意义感为导向的解决途径。关于经验交流的回忆总是快乐的，多和别人交流成功的工作经验，能带给你不少的快乐。

当然，你也需要警惕分心对良好体验的影响。有一项网络调查指出，在300名调查对象中，有一半的人会因为上网而拖延工作，而且这些人已经注意到了自己的拖延行为。这就是我建议你在没有网络信号的环境中工作（如果可以实现）的原因之一。现在，很多咖啡馆都不再提供免费上网服务了，这有助于阻止大家访问网络以及回归面对面的交流方式。

# 幸福与公平分配

许多人都相信，为别人提供的帮助越多，自己就越快乐。我并不是建议你马上就去做慈善事业，或者当志愿者。当然，你也可以考虑什么时候尝试一下。

没有人不关心自己的幸福，而且我们还会关心他人的幸福。请注意，这和别人对你的行为和感受的影响是有区别的，我在这里指的是他人的幸福对你所产生的影响。

有许多充分的理由促使你去传播幸福。首先，通过减少社会中那些你认为不公平的现象，可以让你更幸福。你这么做并不是因为某个具体的群体或个人，而是出于真正关心他人的动机。其次，直接帮助他人会使你更快乐，这也是在真正地关爱他人。两者之间的区别可能会影响我们的行为，下面，让我们来一一研究这两个不同的动机。

## 对社会不公平问题的担忧

下面的两个饼状图代表着大小不同的两个蛋糕，其中，浅灰色的部分代表分给你的那一块。你会看到，左边饼图的面积明显大于右边饼图，而且，左边饼图中浅灰色部分的面积也比右边饼图中浅灰色部分的面积大，所以，如果仅考虑大小，你很可能会选择左边饼图中的浅灰色“蛋糕”。可是，左边饼图中浅灰色部分的面积却比黑色部分要小，这可能会让你产生困扰。因此，你也有可能会选择右边饼图中的浅灰色“蛋糕”，三个部分的大小一样，你可能会比较开心。尽管如此，如果右边的饼图整体更小，你可能还是会倾向于选左边饼图中的浅灰色“蛋糕”。这体现了你对大小与分配方式的权衡与取舍。







近些年来，我与许多优秀的同事一起开展了许多项相关研究。研究结果表明，我们都非常关心他人的健康。当时我之所以与其他一些专业学者，比如艾伦·威廉姆斯，一起做这些研究，是因为我意识到，不论是民众还是政策制定者，都很在乎谁获得了哪些健康福利，以及整个健康福利的蛋糕究竟有多大。如果现在做这些研究，我会更关注社会中幸福的分配问题，但在10年前，我选择专注于健康方面。尽管如此，在追求幸福的过程中，健康是一个十分重要的因素。根据人们在健康福利分配方面的偏好，我们可以对他们关于其他关键要素的分配偏好做出推测，当然，其中也包括幸福。

我从20世纪90年代中期就开始进行这项研究，那时候，学术界对公众关于健康福利分配偏好的研究很少。为此我拜访了许多人，以获得用以研究相关问题的经费。我通过大量的研究发现，普通大众的确非常关心医保政策和其他政策干预手段到底能为他们带来多少健康福利，以及整个健康福利蛋糕的大小。不过，他们也希望能够更公平地进行分配。

我与许多同事一起开展了一项关于健康福利分配公平性问题的大型民意调查，调查对象是英国的600名普通民众。问题的设计思路是，其

中一个选项是从健康福利最大化的角度出发，另一个选项则是从别的，诸如减少不公平现象的角度出发。令人欣慰的是，结果表明，大多数调查对象对这两者的权衡是比较慎重的。相较于整体健康福利来说，如果他们预估的牺牲不算太大，他们就会倾向于减少健康福利方面的不公平性；但如果需要他们牺牲掉较多的健康福利，他们则会倾向于选择整体健康福利的最大化。

很少有人研究过普通大众对幸福的分配偏好问题。在一项由英国国家统计局资助的调查研究中，我与罗伯·梅特卡夫对近1 000名英国民众进行了面对面的访谈，并问了他们这样一个问题：

> 如果有两项政策：一项政策可以带给所有人适当水平富足康乐的生活；而另一项政策则会带来更高水平富足康乐的生活，但是有些人的幸福水平较高，而有些人的幸福水平较低。你认为哪项政策比较好？

结果显示，有89%的调查对象都选择了前者。这表明相对于总的幸福水平，人们更关心幸福的公平分配问题。

之后，我们又进行了一项网络调查，调查对象是1 000名网友。我们问了他们关于效率和公平在生活中该如何权衡和取舍的两个问题：

> 1. 假设在第一项政策下，一个人的生活满意度评分为5，而另一个人为9；在第二项政策下，一个人的生活满意度评分为6，而另一个人为7。你认为这两项政策中，哪一个的效果较好？
>
> 2. 假设在第一项政策下，一个人的生活满意度评分为2，而另一个人为6；在第二项政策下，一个人的生活满意度评分为3，而另一个人为4。你认为这两项政策中，哪一个的效果较好？

从调查对象的回答来看，人们明显倾向于缩小人与人之间生活满意度的差距。几乎每三个调查对象中就会有两个人选择政策二；而大约每7个调查对象中只有一个人会强烈支持政策一。

但是，这些研究都倾向于关注结果，因为研究人员让人们考虑的问题是健康福利和幸福的分配有多重要，这正是他们想要的结果。沿着这个思路，我们可以看出，公众对健康福利分配方式的偏好取决于当前的分配状况。在讨论资源分配问题和做出决定的过程中，是否需要考虑公众的偏好，以及应该如何兼顾公众的偏好，这些问题都至关重要。实证研究的结果需要谨慎对待。现在我确信，社会幸福感的分配状况影响着我们的生活，我们也在关注幸福感的分配问题。不过，对两块大小不同、切割方式不同的蛋糕，我还不能确定人们是如何精确地权衡和取舍的。

幸好还有别的更“真实”的信息可以帮助我们做出决策。伴随着经济的增长，随之而来的是发达国家中最幸福和最不幸福人群之间差距的缩小，但是这两个群体间收入差距的加大，已成为目前实现幸福分配公平性的障碍。在收入不平等问题相对较小的时期，美国人和英国人看起来更幸福。当不公平现象减少时，生活在日本、中国和拉丁美洲的人们都会感到更幸福。

但是，总的来说，如果要从幸福最大化的角度出发，去帮助社会中的弱势群体，尤其是那些只拥有小块蛋糕，并且没有机会获取大块蛋糕的人，这将是一件很有意义的事。如果更公平的社会能普遍带来更大的幸福感，我们就完全不需要用这些关于偏好的数据来证明关心他人的益处了。

## 帮助和关爱他人

除了减少不公平的现象之外，当我们直接去关心他人时，我们也会感觉更快乐和更有意义。比如，人们能从做志愿者这件事中体验到更大

的意义感。相关研究显示，相对来说，自愿帮助他人或从事慈善活动的人往往生活满意度更高，也更快乐。值得注意的是，与其他领域的研究一样，在使用调查的方式推断幸福与其他行为之间的因果关系时，我们要格外小心，因为也许这些人本来就比别人更快乐。不过，确实有证据显示，幸福感与关爱他人之间存在相关性。设想一下，如果你得到了20美元，你会如何使用它呢？实验结果显示，相比花在自己身上，将这笔钱花在别人身上，会让你更快乐。

还有证据显示，花时间去帮助他人，比如做志愿者，有助于减轻你的时间压力。因此，拿出你的部分时间去做有意义的事情，反而会让你感觉自己拥有了更多的时间。陪伴他人，关爱他人，不论对你还是对你所陪伴的人来说，都能减少孤独感。孤独如同幸福，也有传染性，而且更强。孤独也不利于身体健康，那些感到孤独的老年人，更有可能在接下来的6年里死亡。真诚地帮助他人，陪伴他人，在健康和快乐方面，于你于他都是好事。

我们之所以会关爱他人，最重要的原因在于，这使我们自我感觉良好。当莱斯、波比或者斯丹利情绪低落的时候，我也会变得不开心。所以，每当这个时候，我都会极力地使他们振作或高兴起来，一部分原因在于我关心他们，另一部分原因在于我也关爱自己。马克·吐温说过："使自己开心起来的最好办法，就是让别人开心起来。"有这样一种说法，人们给予他人关爱的最根本目的是通过帮助他人来获得一种积极的情感，即"温暖"。通过帮助他人使你自己感觉良好，就像按时完成一个工作项目，除了你自己高兴之外，别人也能从中受益。

很多人不仅会为自己，也会为其亲人和朋友做许多让自己感觉良好而且有意义的事情。你有时候会认为，为了自己所爱的人，你宁愿牺牲自己的快乐，反过来，他们有时也愿意为了你而牺牲他们的快乐。在我们家，我的妻子莱斯和我，都常常会为了对方，尤其是为了波比和斯丹利的幸福而牺牲自己的快乐。有人认为，把孩子的利益排在第一位是为

了种族进化而做出的自我牺牲。然而，根据我们的经验，为孩子做任何事都是有意义的，因此，我们并不觉得这是一种牺牲。除此之外，为了我孩子的幸福，我有时候会放弃自己的快乐和意义感，我相信莱斯也是这样做的。虽然我们都不是那种格外具有自我牺牲精神的人，可我们对孩子是否幸福的关心程度远胜过对自己幸福的关心程度。

对于人们关爱他人的更深层次的动机，我不准备做更深入的探究。我们只需记住一点就可以了：从进化的角度看，帮助别人对你自己是有利的，因为如果你和他人的境遇对调，对方也会选择帮助你。互惠原则指的是，如果别人帮你挠背，你就会帮他们挠背，这对你的生存是有利的，而自私自利或者完全无私对你的生存则是不利的。

1984年，杰拉尔德·威尔金森在吸血蝙蝠的身上验证了这一点。一般而言，如果吸血蝙蝠连续24个小时没有进食，那么，它们的体重将下降至极限，很快就会死亡。幸运的是，它们有一个很好的惯例，会把自己的血液献给别的吸血蝙蝠食用。它们通常会为了亲人这样做，但有时也会为非家庭成员这样做。为了验证吸血蝙蝠是否有互惠行为，威尔金森在加利福尼亚州选了9只彼此间没有血缘关系的吸血蝙蝠，把它们关进一个小笼子里。每天晚上，工作人员只给其中的8只吸血蝙蝠喂食，结果发现，当那只饥饿的蝙蝠出现在8只有食吃的蝙蝠面前时，尽管它们之间没有任何血缘关系，其中几只进过食的蝙蝠仍会将自己的血液喂到那只饥饿蝙蝠的嘴里。同样，当轮到某只曾用自己的血喂食同伴的蝙蝠挨饿时，曾被它帮助过的那只蝙蝠更有可能把自己的血液喂给它。虽然目前还没有确凿的证据可以证明动物之间也遵循互惠原则，但是，如果连吸血蝙蝠都有互惠行为，我们人类当然也可以做到。

当然，很可能也存在另一种可能性，就是过分关心他人。那些平时常常要照顾家里的老人、病人的孩子，他们的生活往往并不快乐，也更可能受人欺负，在学校里的表现也比同龄人差。那些需要在紧张的环境下照顾别人的人，比如急诊室护士或社工，一般都面临着巨大的压力，

感到疲惫不堪，这种现象被称为“同情心疲劳”（compassion fatigue）。有时，善意也可能会引起接收者的怀疑。比如，当活体器官捐献者把器官捐献给毫无亲属关系的受益者时，医护人员会怀疑这些捐献者是否会是感情失衡的人。或者，即使捐献者和受益者之间有亲属关系，医护人员也会怀疑捐献者是迫于亲人的压力才捐献器官的。

你为他人的幸福所做出的牺牲，就如同你为自己的将来所做出的牺牲，其关键前提都是，你要确保自己的牺牲是值得的，以及你所关爱的人会更幸福。幸运的是，对他人付出关爱是一件有意义的事情，你不必花太多时间去细究自己的牺牲或者做艰难的抉择。把时间花在那些能使自己更幸福，也能让他人更幸福的简单选择上吧。

## 与幸福渐行渐远的我们

当一件事情不仅对自己有利，也对他人有利时，相较于快乐，我们往往会从中获得更大的意义感。既然如此，令人困惑的是，为什么我们不能为别人做更多的事，特别是除了家人和朋友之外的人？我强烈怀疑，可能是因为我们对幸福之源的错误认识阻碍了我们去关心和帮助他人。比如，我们认为为自己花钱比为社会花钱能带给我们更多的快乐和意义感，而事实并非如此。之前提到的一个实验结果显示，将20美元花在别人身上比花在自己身上更让人感到快乐，可是当人们听说这个实验结果时，他们都感到很诧异，因为他们本来以为情况会完全相反。

当我们把注意力放在决定本身而不是决定的结果上时，我们就有可能会做出错误的预测。到底是把20美元花在自己身上，还是花在别人身上？我们总想着这两者之间的区别，却没有注意到我们能够从中体验到的幸福。“助人”这一标签也没有自然而然地让我们联想到自己的幸福，相反，它还会误导我们去关注别人是否会因为我们的帮助而感到快乐。

也许你认为自己太忙碌了，顾及不了太多，但事实上，你不是没有时间，而是你没有腾出时间。抑或，你认为自己是一个慷慨的人，但实

际上，你并没有那么慷慨。

研究已经表明，对于什么是美德，我们都存在认知方面的盲点，这一点儿也不意外。我们需要思考的是，如何将这些盲点转变为“亮点”，帮助我们传播更多的幸福。

## 做决定

考虑到我们可能持有错误的欲望、观点和做出错误的预测，你应该寻找一些显著性的反馈，以保证自己的期望与现实更一致。试着回想你上一次帮助别人的情景，那时候的你是多么的快乐，并以此为基础去预测下一次你在帮助他人时会有什么样的感受。你会发现，昨日重现法此时可以派上用场。回忆一下自己曾经的善举，我们自身的幸福感就会有所提升。

你也可以强化你对社会再分配所做贡献的影响。联合国基金会的一群捐赠者被随机分成了两组，研究人员给其中一组讲解了儿童慈善工作的一般优先权及其性质，给另外一组讲解了他们所做贡献的影响，包括一份关于“筹得的每10美元都会为非洲儿童购置一个蚊帐”的声明。结果表明，后一组的捐款更多，生活满意度也更高。如果你能清楚地知道你所捐善款的去向——以什么方式帮助了谁——你的慈善捐助行为就可能会对你的幸福感产生强烈的影响。如果你打算花费时间或者金钱（去帮助别人），在你知道助人具体细节的情况下，你将会收获更多的幸福。

如果你能记得自己关爱他人、帮助他人时的情景，那么，将来你还可以重现这些美好的情景。比如，假设你是一个工作狂，因为忙于工作平时基本没有时间做其他事情，那么，你不妨计划利用周末或者节假日，去看望一下你那个生活艰辛的姐姐。如果你能够帮助她，你就会体验到更多的幸福。

## 做设计

如何才能描绘出一幅更好的幸福图景呢？你可以设计一些暗示，促使或激励你更多地去关爱他人。普林斯顿大学的一些学生曾被要求列一张清单，写出他们最喜欢的超级英雄的行为、价值观念、生活方式和相貌；另外一些学生则被要求列出一张描述他们宿舍特色的清单。之后，当研究员让这些学生去一个慈善组织帮忙的时候，第一组学生做志愿者的时间是第二组学生的两倍。亚利桑那大学的一些学生在写下自己关于死亡的感想后，给一家美国教育机构的捐款数额比他们在写下有关牙疼的感想后多出两倍。这被称为“吝啬鬼效应”（scrooge effect）。下次你在选择看什么电影，或设置什么屏保及银行账户密码时，不妨选择那些能够促使你关心别人的字眼。我的一个朋友选择了一个云游僧人的名字作为她的银行卡密码，这名僧人是利他主义的践行者。

记住，你的幸福感会影响你的慈善行为。我、罗伯·梅特卡夫和丹尼·纳瓦罗–马蒂内在网上做了一个实验，实验对象是生活在伦敦及周边的居民。通过完成一项无聊且吃力的工作，实验对象可以得到报酬。然后我们随机挑选了一些实验对象，告诉他们，“你的工作完成得很出色”（不考虑实际的完成情况）。在实验的最后，我们给实验对象提供机会将他们的部分劳动所得捐献给慈善机构。那些被告知工作完成得很出色的人明显比其他人捐献的钱少（前者平均捐献出34%的收入，而后者是50%）。这表明，当我们感觉良好的时候，我们就没有什么行善的动机。然而，这只是允许式溢出效应的一个例子。当你感觉不太开心的时候，可以考虑给慈善机构捐点儿钱，这会提升你的幸福感。

你可以设置默认项。如果你想通过向慈善机构捐款来减少你所在意的不公平现象，那么你可以选择你最偏爱的慈善组织，然后建立一个每月可直接付款的账户。你也可以做出承诺。消灭饥荒是一个崇高的目标，但是，它会让你痛苦不已，因为这一目标你在短期内根本实现不了。相反，你可以做出一些更小、更容易管理的承诺，例如，答应做一个下午的助贫义工。这样，你就可以朝着你关于“消除不公平”的目标一步步地努力前进。

另外，你也不能低估社会规范的力量。坦桑尼亚有一个名叫“哈扎”的狩猎—采集部落。一项有关哈扎人的研究表明，那些愿意将自己的蜂蜜赠予他人的人，更容易交到朋友，他们的朋友也更愿意做出捐赠。赠予行为是会传染的，英国的一项研究表明，在明信片上印上笑脸或哭脸，以此来代表街道的垃圾回收能力，可以提高整体的垃圾回收率。

总之，我们都应该积极地寻求并鼓励“显著性关爱”的行为或者“显著性利他主义”的行为。我们在工作中并不经常运用这一类概念，但我认为这是错误的。我从自己的工作中了解到，如果我们的行为能够带来好的结果，那么，我们的动机就没那么重要。因此，我只关心结果，特别是幸福的结果。如果因为我们的助推有更多的人愿意去关爱他人，并从中获得更多的幸福，那就是好的结果。

如果捐赠者的姓名是按照捐款数量多少的顺序排列的，那么，大多数捐赠者的捐款金额可能都是某一范围内的最低水平。卡内基—梅隆大学通常会公布捐款数额为1 000~4 999美元的捐赠者名单，不过，不会列出每名捐赠者的捐款数额。1988~1989年，约有70%的人都捐了1 000美元。

相比于线上购物，我们在商场购物时更倾向于购买环保型产品；当别人知道我们要捐钱的时候，我们更倾向于把钱捐给自己的社区，而不是留着自己花。普林斯顿大学的学生通过增加某网站点击量为红十字会捐款，同不告诉别人时相比，在告诉别人所得的情况下，他们获得的点击次数更多。当我们在与别人的善行做比较时，我们往往会更加慷慨，甚至比我们为自己谋利的时候还要慷慨。

总之，从你的工作、家庭住址、汽车以及衣着，我就能大概判断出你的经济状况。但是，我无法知道你有多慷慨，除非你能找到什么方法向我展示。当有机会帮助别人时，我们应该觉得庆幸，而不是以一种“你看看我有多伟大啊”的姿态示人，这样我们才有可能从中感受到更

大的幸福。慈善始于心，但不止于心。

## 采取行动

就通过行动获得幸福而言，你应该多关注自己周围那些手里只有一小块蛋糕的人，你也许可以帮助他们多得到一点儿蛋糕，不管是通过给慈善机构捐款，还是签约成为问题儿童的心灵导师，或者只是倾听朋友的倾诉。既然你那么关注来自你捐助行为的幸福感，你就应该通过与慈善机构的即时通信和电子邮件往来了解你的捐助情况。

你已经知道，和他人共事能使你感觉良好，因此，与你独自一人（比如通过网上捐赠）做慈善相比，和大家一起做慈善能让你体验到更多的快乐和意义感。根据美国人时间利用调查的结果，大家一起做义工比你独自一人做义工，能让你体验到更多的快乐和意义感。在通过收入再分配帮助弱势人群，从而减少不公平的现象时，你可以考虑和别人一起做贡献。

有证据表明，分心会让你更倾向于责怪遭遇不幸的人。假设有一个叫麦克的小伙子在体育中心被一个轻型设备砸伤了脚，有人请你评估一下该如何补偿这个小伙子。你原本很同情他，但后来得知，麦克坐的座位其实并不是他的，他占了别人的座位才不幸受伤。如果在你思考赔偿金额的同时，还被要求背诵一些单词，那么你很可能会决定给他较少的赔偿；而如果是直接做出如何赔偿的决定，那你可能会给麦克较多的赔偿。集中注意力可以让你如自己希望的那样待人接物，当你关心别人的时候，一定要避免分心。

你也许做事从不拖拖拉拉，对他人的关心程度也刚刚好，即使如此，也请你记住：当你想达到一个幸福的状态，或者在思考该如何分配你的注意力时，决定、设计和行动这三种方法都能够帮到你。决定能够帮助你回答有关幸福的问题，设计能够让你的行动变得更加容易，行动能够确保你的注意力资源得到有效利用。

# 结语

我们似乎彼此相伴走过了很长的一段旅途。这本书带给了我许多快乐和意义感，我希望它也能使你体验到快乐和意义感。你可能从本书中学到了一些东西，让你能更有效地关注自己的幸福。此外，我还希望你能留点儿注意力来进行最后的反思。

最终，幸福才是最重要的，当别人问起为什么有些事情对你很重要时，你常会说，“因为这事关我的幸福”。正如奥黛丽·赫本所说：“最重要的是享受你的生活，变得幸福。”另外，我们知道幸福能带来许多好的结果，并且幸福具有传染性。因此，追求幸福对于我们是既高尚又严肃的目标。

如果你想追求什么或者提升什么，那你先要清楚你的目标是什么。通常，人们会用生活满意度来衡量幸福，但实际上，应该用快乐和意义感的持续时间来衡量你的幸福。我认同丹尼尔·卡尼曼的观点：我们过于关注决定本身，而不是体验。我希望读完本书后，能让你更多地关注自己真实的幸福感，而不是你自以为是的幸福。

记住，感受指的是快乐和意义感等情感，而不是狭义的普通感受。为了我们自己，以及所有我们关心的人，我们都应该将这些情感，从摇篮拉进坟墓。政策制定者也应该这么做，用更好的方式告诉民众：他们是关心社会疾苦的。爱、生命和宇宙都与快乐—意义感原则有关。

快乐—意义感原则也可以解释一些看似奇怪的行为。请允许我突然跳至业余健美爱好者的世界。从表面来看，健美比赛没有任何意义。那些小伙子花了很长的时间努力训练，吃各种食品，目的就是增加体重。然后，为锻炼出健美的肌肉，他们又会花大概三个月的时间努力节食，

最终让身体的脂肪含量保持在3%左右。比赛前几周的日子尤其严酷：他们为了练出发达的肌肉，甩掉脂肪，每天都只吃鸡肉和青豆。为了在舞台表演时让自己的肌肉可以鼓起来，比赛的前几天，只要他们处于清醒状态，他们就会每小时轮换着吃带皮的土豆和苹果。

他们所做的这一切，都只是为了舞台上短短几秒钟的时间，那健美的肌肉就连跳探戈舞的男人也自叹不如，更重要的是，他们只穿着一条小小的丁字裤。他们很可能赢不了比赛，即使赢了，能得到的也只不过是一份俗气的奖品，远不及这些人为了比赛所花的钱。但如果从快乐—意义感原则的角度来看健美，你会觉得它很有意义。节食虽然是痛苦的，但也是有意义的。

有时候，你做的事情既不能让你感到快乐，也没有意义，但你依然会为了自己将来的幸福或者你所关爱之人的幸福，牺牲当下的幸福。但是，如果你不能从你目前所做的事情中得到任何好处，别人也不能从中得到任何好处，那么，答案显而易见，即你应该放弃做这件事。正如一个古老的笑话讲的那样：昨天去看病时，我对医生说，“那样做的话，我会很疼”，医生答道“那就别那样做了”。我认为，在很多时候，我们会把幸福看作可以替换的东西，就像金钱一样，你把它花出去之后，它还会再回来。但是，为了一个永远也不会有的“不时之需”而存钱，为了永远也不会到来的“未来的幸福”而放弃现在的幸福，真的是一个悲剧。

作为经济学家的我认为，从稀缺资源的分配角度来看，注意力是稀缺资源。作为心理学家的我认为，你既会有意识地分配注意力，也会被特定的环境所驱动而对注意力进行无意识地分配。让你失去幸福的事情也很多，幸运的是，幸福的生产过程可以帮助你通过“决定、设计和行动”这三个步骤来重新分配你的注意力，从而使你更幸福。

仔细阅读下面这句话，数数句子里有多少个字母“f”：Finished files are the result of years of scientific study combined with the experience of years。你的答案是几个，3个还是6个？句子中其实共有6个“f”，如果你

的答案是三个，那就说明你和大多数人一样，并没有注意到介词“of”里面的字母“f”。打个比方，如果关注“of”里的“f”（幸福生产过程的要素）会让你很痛苦，你就应该明智地忽略它们。或者说，如果你只注意到它们三个“f”，那么，它们也许就是能让你更幸福的关键。所以，你应该仔细观察句子里的每一个单词（幸福生产过程中的每一个要素），然后，只关注那些能让你更幸福的要素，通过决定、设计和行动，获得更大的幸福。

口吃问题让我明白，应该对自己说话的流利度有一个实事求是的期望值，通过设置默认项和做出承诺，促使自己直面口吃问题，通过做一些事情阻止我关注自己对说话的恐惧心理，以及他人对我的看法，最终，我解决了这个问题。你生活中的烦恼带给你的影响或许不亚于口吃问题对我的影响，所以，如何将你的注意力重新拉回到能使你更幸福的事情上来，解决的方法或许也是十分相似的。

总之，以小而有效的方式助推自己，比强迫自己变成另外一个人，或者选择完全不同的生活方式，更容易让你获得更大的幸福。如果你认识到是环境而非你的内心在驱动你的行为，你就应该寻找能使自己更幸福的环境，远离那些让你不快乐的环境。我们可以选择自己身处何种环境，但是，一旦我们身处某种环境中，我们就很难掌控自己的行为。

注意力的英文单词（attention）来自拉丁语，意思是“努力前进”。我衷心希望你们能够按照快乐—意义感原则，朝着幸福最大化的方向前进。花在能使你幸福之事上的时间越多，你就会越幸福。改变你的行为，而不是你的思想。你应该多关注能让你和你所关心之人更幸福的事情。

还记得在本书开头部分我建议你做的那个热身练习吗？我希望你再做一次。

在下面表格里的20件事情中，哪两件能够带给你最大的快乐？哪两

件事对你而言最有意义？无论你的答案是什么，无论你的答案与上一次有何不同，我都希望本书能帮你更清楚地认识到什么能带给你快乐，什么能带给你意义感。

| | | 最令我幸福 | 实现的难度（0~10） |
|---|---|---|---|
| 1 | 更多的金钱 | | |
| 2 | 新体验 | | |
| 3 | 孩子们 | | |
| 4 | 有更多的时间和孩子在一起 | | |
| 5 | 孩子们长大离家 | | |
| 6 | 新伴侣 | | |
| 7 | 更多的睡眠 | | |
| 8 | 更多的性爱 | | |
| 9 | 更短的通勤时间 | | |
| 10 | 与朋友在一起的时间更多 | | |
| 11 | 新房子 | | |
| 12 | 新工作 | | |
| 13 | 新老板 | | |
| 14 | 新同事 | | |
| 15 | 经常锻炼身体 | | |
| 16 | 更健康 | | |
| 17 | 更苗条 | | |
| 18 | 戒烟 | | |
| 19 | 更多假期 | | |
| 20 | 养宠物 | | |

现在，请给你认为能给你带来最大快乐的两件事的实现难度打分，难度系数的评分范围为0~10，0代表“一点儿也不难”，10代表“非常困难”。然后，请用同样的方式给你认为最有意义的两件事情打分。我真心希望在你的眼中，最能够带给你快乐和意义感的那些事情比刚开始时变得更容易了。

写作本书令我这个“幸福学教授”备感幸福，我希望阅读此书能让你成为一个快乐主义者，并且它能带给你许多快乐、意义感和幸福。我思考了很久，不知道该如何结束这本书的写作。我想再次强调，未来的幸福不能弥补现在的痛苦，失去的幸福将永远失去。你应该在日常生活中寻找快乐和意义感，现在就出发吧。

# 致谢

是时候说“本书并非我一个人的劳动成果”了。不过，这么说并不完全准确，因为我确实可以一个人完成本书的写作，只不过它肯定不像现在这么好。这是一本令我感到自豪的书，在写作过程中，许多人都给予了我帮助，我衷心地希望他们也能以此书为豪。

他们是，主要支持者：我的妻子莱斯。她经常单独把孩子们带出去玩，就是为了能让我专心写作。除了许多其他的优秀品质之外，她还能让我脚踏实地地工作和生活，让我开怀大笑。

学术灵感提供者：丹尼尔·卡尼曼，他是我见过的最聪明、最友好的人。

杰出同行：劳拉·库德娜，她总是在电话的那头听我唠叨自己的想法，帮我厘清思路，以及寻找可以支持（但经常是反驳）我的想法的研究数据。

可贵的支持者：利兹·普朗克，她自始至终都在支持我，为我找到许多有趣的研究资料，从而启发了我的思考；凯特·拉凡，她以创纪录的速度完成了对英国国家统计局数据的分析。

其他支持者：丹尼尔·戴维斯和玛雷塔·斯奈顿。

关键的学术研究合作者：罗伯·梅特卡夫，自从他几年前成为我的博士研究生以来，他就像我的孩子，不过，他的学术成就很可能会超越他的“父亲”（当然，那个时候可能我就不那么喜欢他了）；戴维·布莱德福德，他是一位杰出的经济学家，他提醒我，在我的身上还有经济学

家的影子；乔治·卡夫索斯和马蒂奥·葛里齐，他们是两个博士后，也是我见过的最善良的人；格雷斯·罗丹和卡罗琳·鲁迪希尔，他们是伦敦政治经济学院的两位优秀教师；伊娃·弗拉夫，她有时候似乎和我们不在同一个星球上，不过，她有一些很棒的观点。

主要建议提供者：米格·拉布雷斯·哈格里夫斯，他是我最好的朋友；迪克西·迪恩，他是我最好的健身伙伴；保拉·斯基德莫，他为我提供了一些有关健身的观点；丹尼尔·藤原，他是一位博士生，也是幸福数据分析方面的天才；东·金和亨利·李，他们对本书初稿的点评极大地改进了本书；奥利弗·哈里森，他为我提出了一些非常有见地的意见；克洛伊·弗依，他的建议促使我对本书进行了最后的润色；史蒂夫·马丁，他鼓励我启动本书的写作；海伦·柯奥尔，她为我指出了正确的前进方向。

特殊的支持者：麦克斯·布洛克曼，他帮助我制订了本书最初的写作计划，与我签订了版权代理合同，并且自始至终都在坚定冷静地支持着我。

（对我）信心满满的编辑：克里斯蒂娜·罗德里格斯和艾利克西斯·科奇鲍姆，他们一直支持我，帮我收集本书的参考资料。如果让我一个人来完成，肯定不如现在这么好。

感谢你们所有人。如果根据一个人的朋友来评价这个人，那我就是一个货真价实的好人，也是一个幸运的人，因为你们每一个人都给我的生活带来了很多的快乐和意义感。